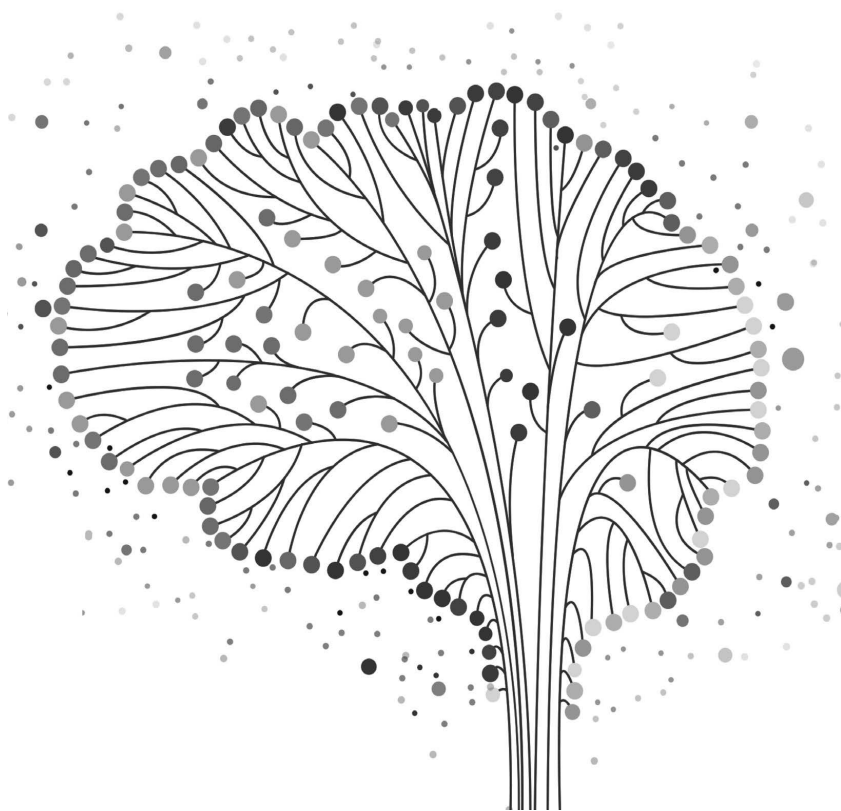


DEBORA SOMMER

# MIT ALLEN SINNEN AUF EMPFANG

Hochsensibilität als  
Gottesgeschenk und Auftrag



**SCM**  
Hänssler

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2021 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen: Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen  
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.  
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)  
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart. (EÜ)

Hoffnung für alle \* Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (SCH)

NEÜ [bibel.heute](http://bibel.heute) © 2001-2012 Karl-Heinz Vanheiden, [www.kh-vanheiden.de](http://www.kh-vanheiden.de).  
Alle Rechte vorbehalten. (NEÜ)

Zürcher Bibel © 2007 Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich. (ZÜR)

Lektorat: Silke Gabrisch, Stuttgart

Titelbild: copyright by Adobe Stock/kras99

Illustrationen: Claudia Kündig, Bichelsee

Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart

Autorenfoto: © Carmen-Photography

Satz: typescript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6020-9 · Bestell-Nr. 396.020

# INHALT

<b>Einladung</b> .....	9
Eine andere Lebensrealität .....	10
Für wen dieses Buch gedacht ist .....	12
<b>1. Fünf Schlüsselfragen: die Grundlagen</b> .....	15
Ist Hochsensibilität bloß ein Hype? .....	16
Wozu die christliche Perspektive? .....	22
Was ist Hochsensibilität? .....	30
Inwiefern sind Hochsensible wichtig? .....	45
Bin ich hochsensibel? .....	55
Vertiefung 1: Testmöglichkeiten .....	79
<b>2. Hochsensibilität: einem Persönlichkeitsmerkmal auf der Spur</b> .....	83
Vieldenker, Tausendfühler und weitere Begriffe .....	84
Die vergessene Vorgeschichte .....	91
Stand der Forschung .....	102
Persönlichkeitsvarianten .....	111
Intro-, zentro- und extrovertierte Hochsensible .....	124
Der Bauplan der Persönlichkeit .....	132
Vertiefung 2: Das Persönlichkeitshaus .....	135
<b>3. (M)ein hochsensibles Leben</b> .....	139
Ungelegene Erkenntnis (Frühling 2002) .....	140
Ich kann nicht mehr (März 2013) .....	142
Schluss mit der Maskerade (April 2013) .....	144
Das bin ich! (Mai 2013) .....	147
Der Engel auf dem Apfelbaum (1979) .....	149
Nervenzusammenbruch (1982) .....	152

Kolumbine ist traurig (1982) .....	155
Kleine Dichterin am Brienersee (1983) .....	158
Atemnot (1992) .....	163
Der Briefträger (1993) .....	165
Der Leichenwagen an der Treppe (1995) .....	168
Der Traum (1996) .....	171
Ein Dino zeigt Gefühle (2007) .....	173
Hat unser Sohn ADHS? (2008) .....	175
Im Gottesdienst (Februar 2020) .....	177
Vertiefung 3: Reise durch die Vergangenheit .....	180
<b>4. Hochsensibilität aus christlicher Sicht .....</b>	<b>183</b>
Die Realität der übernatürlichen Welt .....	186
Das Gebet (Zugang 1) .....	201
Die Sinne (Zugang 2) .....	208
Die Natur (Zugang 3) .....	217
Der menschliche Körper (Zugang 4) .....	227
Grenzgänger zwischen den Welten .....	238
Vertiefung 4: Zugangswege .....	252
<b>5. Mit allen Sinnen auf Empfang .....</b>	<b>257</b>
Der Tempel als Sinnbild .....	258
Die Vorhöfe (Leib) = Außenwelt .....	260
Das Heilige (Seele) = Innenwelt .....	271
Das Allerheiligste (Geist) = Ort der Intimität mit Gott .....	289
Kraftvoll – von innen nach außen .....	303
Vertiefung 5: Tempelrundgang .....	312
<b>6. Hochsensible in der christlichen Gemeinde .....</b>	<b>317</b>
Auf ein kraftvolles Miteinander! .....	322
Extrovertiert-Hochsensible und Introvertiert-Hochsensible .....	331
Hochsensible und der Einsatz von Geistesgaben .....	345

Wenn Hochsensibilität zum Problem wird .....	360
Hochsensibilität als Gottesgeschenk für die Gemeinde .....	367
Vertiefung 6: Puzzle .....	373
<b>Schlusswort: Vom Segen der Ergänzung .....</b>	<b>376</b>
<b>Dank .....</b>	<b>379</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>383</b>
<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>388</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>397</b>

# EINLADUNG

Dieses Buch ist eine herzliche Einladung an Sie, gemeinsam mit mir ein Stück Weg zu gehen. Eine Wegstrecke, auf der wir über die Besonderheit von hochsensiblen Menschen nachdenken und um Antworten ringen – insbesondere aus christlicher Sicht. Mit dem Ziel, das Phänomen Hochsensibilität besser einordnen und beurteilen zu können. Ich lade Sie dazu ein, mit mir über die Gabe der Sensibilität (die nicht nur Hochsensiblen vorbehalten ist) zu staunen. Bei einem verantwortungsbewussten Umgang kann sie uns neue Räume erschließen – sei es in der Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen oder im Blick auf die geistliche Beziehung zu Jesus Christus. Für diese gemeinsame Wegstrecke spielt es keine Rolle, wie viel Sie bereits über Hochsensibilität wissen; ob Sie selbst hochsensibel sind; ob Sie sich diesem Thema stellen, um jemanden, der Ihnen am Herzen liegt, besser zu verstehen; oder ob Sie dieses Buch mit viel Skepsis zur Hand nehmen, weil Sie der Meinung sind, dass all das Gerede und Geschreibe über Hochsensibilität jeder vernünftigen Grundlage entbehrt.

Aus eigener Erfahrung weiß ich: Es gibt sie! Hochsensible – Menschen, die anders ticken als die breite Masse. Menschen, die intensiver wahrnehmen, tiefer empfinden, stärker mitfühlen und komplexer denken. Menschen, die heftiger auf Geräusche, Düfte, Berührungen oder Ereignisse reagieren und mehr Zeit brauchen, um Erlebtes zu verarbeiten, weil sie sich von äußeren und inneren Reizen erholen müssen. Menschen mit Vorahnungen und einer oft verblüffenden Intuition. Menschen, die nur schwer mit Kritik umgehen können, weil Worte von anderen sie bis ins Mark treffen, wo sie für eine gefühlte Unendlichkeit gespeichert bleiben. Men-

schen, denen noch Jahrzehnte später die Scham einer Bloßstellung in den Knochen steckt und die in schlaflosen Nächten gedanklich um Dinge kreisen, die andere nicht einmal bemerkt haben. Menschen, die sich schon lange vor der Teilnahme an einer Veranstaltung den Kopf über etwaige Eventualitäten zerbrechen und sich hinterher darüber ärgern, dass sie nicht wortgewandter aufgetreten sind. Menschen, die sich viele Gedanken um etwas machen und bedauern, wenn in einer wichtigen Sache eine übereilte Entscheidung getroffen wurde. Menschen, die im Meer ihrer Gefühle zuweilen fast ertrinken und in der Fülle ihrer Gedankenwelt die Bodenhaftung verlieren. Menschen, die so selbstkritisch mit sich ins Gericht gehen und ihrer Andersartigkeit überdrüssig sind, dass sie sich nicht selten zu dünnhäutig und zu verletzlich für diese Welt fühlen. Ihr oft niedriges Selbstwertgefühl verschleiert den Blick auf die Tatsache, dass Hochsensibilität in erster Linie Ausdruck einer anderen Lebensrealität ist, welche – neben herausfordernden – viele wundervolle Seiten hat.

## Eine andere Lebensrealität

»Ach, jetzt hör aber auf! So schlimm ist das doch nicht. Du steigst dich da in etwas hinein. Entspann dich mal und sei nicht immer so empfindlich!« So oder ähnlich klingen die Reaktionen von Menschen, denen die hochsensible Wesensart fremd ist. Sie haben leicht reden und zugleich sind ihre Worte zutiefst verletzend für Menschen, die sich tagtäglich einer Realität ausgesetzt sehen, die sie sich weder ausgesucht haben noch anderen angemessen erklären können. Es ist in etwa so, wie wenn ein Sehender einem Blinden erklären will, wie ein Nordlicht aussieht, oder ein Hörender einem

Gehörlosen in der Gebärdensprache nahebringt, wie sich Vogelgezwitscher anhört.

Mit anderen Worten: Hochsensible haben Zugang zu Wahrnehmungsebenen, die Nichthochsensiblen verschlossen bleiben. Ironischerweise sehen sich die wenigsten Hochsensiblen durch ihre Wahrnehmungsgabe privilegiert. Im Gegenteil: Viele fühlen sich durch ihre Andersartigkeit benachteiligt und im Alltag eingeschränkt. Selbst bei einer positiven Einstellung bleibt der Umgang mit Hochsensibilität ein Seiltanz zwischen Begrenzung und besonderer Begabung.

Hochsensible Menschen teilen die Erfahrung, dass ihre Sinne permanent auf Empfang sind. Dies liegt – vereinfacht formuliert – daran, dass ihr Nervensystem durchlässiger ist und sie deshalb intensiver auf äußere und innere Reize ansprechen als die Mehrheit der Menschen. Während bei Nichthochsensiblen gewisse Geräusche, Gerüche oder andere Eindrücke automatisch »aussortiert« werden, gelangen sie bei Hochsensiblen anlagebedingt direkt ins Bewusstsein. Das bedeutet, dass sie stets sehr viele Eindrücke und Empfindungen gleichzeitig zu verarbeiten haben. In bestimmten Situationen kann das sehr anstrengend und ermüdend sein.

Das Verhalten Hochsensibler wird von Mitmenschen nicht selten als »hochempfindlich« interpretiert. Ich möchte diesem eher negativ besetzten Begriff gerne einen positiveren gegenüberstellen: Hochsensible Menschen sind hochempfindlich! Was auf der einen Seite eine große Herausforderung darstellt und manchmal auch Einschränkungen in der Lebensqualität bedeutet, ist auf der anderen Seite Ausdruck einer besonderen Stärke. Denn die Ausprägung gewisser Sinne macht Hochsensible auch in besonderer Weise empfänglich für Schönheit, Inspiration, Intuition, Ideen, Lösungen, Erkenntnisse, Zwischenmenschliches, göttliche Impulse und vieles



mehr. Es ist ein verborgener Reichtum, den es zu entdecken und freizusetzen lohnt.

## Für wen dieses Buch gedacht ist

Gott sei Dank ist die Empfänglichkeit für all die fantastischen Dinge, die ich eben erwähnt habe, nicht nur Hochsensiblen vorbehalten. Auch alle anderen Menschen sind mit einer Grundsensibilität ausgestattet, die sie für göttliche Geschenke und Impulse empfänglich macht. Immer wieder fordert Gottes Wort dazu auf, dass wir uns nach mehr austrecken sollen (Jeremia 33,3; 1. Korinther 12,31;14,1). Dass wir unsere Augen, Ohren, Herzen und Hände öffnen sollen, um zu erkennen und zu empfangen, was Jesus uns schenken möchte: Leben im Überfluss. Nicht Leben im Mangel oder Mittelmaß.

Jesus nachzufolgen bedeutet nicht, dass wir uns resigniert mit dem Istzustand abfinden, sondern dass wir uns mutig auf einen Prozess der Nachfolge einlassen, welcher Veränderung, geistliches Wachstum und Horizonterweiterung mit sich bringt. In diesem Buch möchte ich Sie dazu ermutigen, dass Sie Ihre Sinne von Gottes Geist schärfen lassen, egal ob Sie nun weniger sensibel, stärker sensibel oder hochsensibel sind. Letztlich geht es darum, dass wir alle mehr von Gott in unserem Leben empfangen und die Schönheit und Kraft des Reiches Gottes noch viel stärker unter uns sichtbar wird. Zweifellos sind die Herausforderungen, mit denen sich Hochsensible in diesem Zusammenhang konfrontiert sehen, spezieller Natur. Daher gilt ihnen in diesem Buch das Hauptaugenmerk.

Um keine falschen Erwartungen zu wecken: Die Gedanken in diesem Buch sind nicht abschließend. Ich bin weder Psychologin, Medizinerin noch Therapeutin. Das Fachwissen jener Bereiche

ist entsprechender Literatur entnommen. Meine Motivation für dieses Buch ist eine vierfache: 1. Meine persönlichen Erfahrungen als hochsensible Frau und Mutter von hochsensiblen (mittlerweile erwachsenen) Kindern (eines introvertiert, das andere extrovertiert). 2. Die langjährige intensive Auseinandersetzung mit Forschungsliteratur zum Thema. 3. Erkenntnisse aus Gesprächen, Lehrveranstaltungen über Hochsensibilität und Vorträgen zum Thema. Und schließlich 4. mein beruflicher Hintergrund als promovierte Theologin. Im Blick auf den christlichen Kontext sehe ich bei diesem Thema, wie bereits angedeutet, großes Potenzial. Ich bin überzeugt, dass christliche Gemeinden und Kirchen, welche ihre Sinne noch viel stärker auf Gott ausrichten und zugleich die besondere Gabe der Hochsensibilität freisetzen, großen Segen empfangen und wünsche mir, dass dies an vielen Orten Realität wird.

Für alle, die noch tiefer in das Thema einsteigen wollen, habe ich am Ende dieses Buches eine weiterführende Literaturliste erstellt. Außerdem finden Sie dort ein Glossar, in dem einige Schlüsselbegriffe dieses Buches erklärt sind. Das Sternchen weist bei der Ersterwähnung eines solchen Schlüsselbegriffes auf den entsprechenden Glossareintrag hin.

Zum Schluss noch dies: Hochsensibilität ist *nicht* dasselbe wie \*Introversion. Einige Leser kennen mich vielleicht als Autorin des Buches *Die leisen Weltveränderer: Von der Stärke introvertierter Christen*<sup>1</sup>. In den vergangenen Monaten haben mir zahlreiche Personen für mein Buch über Hochsensibilität gedankt (oft mit der Ergänzung, es habe der Partnerin sehr gutgetan, oder Ähnliches). Mit der Zeit habe ich aufgehört zu erklären, dass ich noch gar kein Buch über Hochsensibilität geschrieben habe. Leider werden Hochsensibilität und Introversion oft fälschlicherweise gleichgesetzt. Doch das ist nicht korrekt. Dass sich viele Hochsensible in meinem Buch über Introversion wiederfinden, ist unter anderem dem

Umstand zuzuschreiben, dass laut Schätzungen 70 Prozent aller Hochsensiblen introvertiert sind. Hierbei wird allerdings oft vergessen, dass im Umkehrschluss rund 30 Prozent der Hochsensiblen extrovertiert sind. Jene sehen sich mit völlig anderen Herausforderungen konfrontiert als introvertierte Hochsensible und fühlen sich aus nachvollziehbaren Gründen oft missverstanden. Daher liegt mir diese Differenzierung sehr am Herzen und ich werde immer wieder auf sie zurückkommen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Gewinn beim Lesen dieses Buches! Möge es Segensspuren in Ihrem Leben und weit darüber hinaus hinterlassen.

*Debora Sommer,  
Strengelbach (Schweiz), im Herbst 2020*

# FÜNF SCHLÜSSELFRAGEN: DIE GRUNDLAGEN



Im ersten Hauptkapitel stehen fünf Fragen im Mittelpunkt, deren Beantwortung mir im Hinblick auf die Schwerpunkte dieses Buches besonders am Herzen liegt:

1. Ist Hochsensibilität bloß ein Hype?
2. Wozu die christliche Perspektive?
3. Was ist Hochsensibilität?
4. Inwiefern sind Hochsensible wichtig?
5. Bin ich hochsensibel?

Ein Blick auf Probleme und Wachstumschancen rundet die Auseinandersetzung mit den fünf Schlüsselfragen ab.

Falls Sie sich bisher noch nie mit Hochsensibilität auseinandergesetzt haben, bieten Ihnen die ersten beiden Kapitel die Gelegenheit, sich einen Überblick zu verschaffen. Möglicherweise haben Sie auch schon einiges über das Thema gehört oder gelesen, sind sich aber noch unschlüssig, was Sie von alledem halten sollen. In diesem Fall erhoffe ich mir, dass Ihnen die Kapitel 1 und 2 dabei helfen, sich eine eigene Meinung zu bilden. Sollten Sie sich bereits viel Fachwissen angeeignet und andere Bücher dazu studiert haben, dann fühlen Sie sich frei, einfach das zu lesen, was Ihnen relevant und hilfreich scheint. Es liegt mir fern, Sie mit Grundlagenwissen

zu langweilen – aber um das Thema Hochsensibilität seriös aufzurollen, führt kein Weg an der Klärung einiger grundlegender Fragen vorbei.

## Ist Hochsensibilität bloß ein Hype?

Noch nie wurde so viel über Hochsensibilität geschrieben und geforscht wie in der heutigen Zeit. In den vergangenen Jahren sind zahlreiche Bücher dazu erschienen und noch weit mehr Artikel. Allein bei uns zu Hause stapeln sich momentan über hundert Bücher rund um das Thema.

Längst nicht alles dient der Aufklärung in Sachen Hochsensibilität. Vieles stiftet auch Verwirrung, zumal die Qualität des Geschriebenen mitunter zu wünschen übrig lässt. Begriffe werden widersprüchlich verwendet und Meinungen driften oft weit auseinander. Dass das Thema in den vergangenen zwei Jahrzehnten so viel Aufmerksamkeit erregte, wirft Fragen auf: Ist Hochsensibilität lediglich ein Hype? Eine Modeerscheinung? Konsequenz einer schnelllebigen und herausfordernden Welt? Wie steht es um die wissenschaftlichen Grundlagen?

### Hochsensibel – das neue vegan

Hochsensibel ist »das neue vegan«, las ich unlängst in einem Artikel.<sup>2</sup> Ist »hochsensibel« bloß ein weiteres Schlagwort auf der Liste von Verhaltensweisen, die im gegenwärtigen Zeitalter der Selbstverwirklichung und Selbstoptimierung zu einem Versprechen für ein besseres Leben werden? Wird Hochsensibilität zu einem Etikett, das mich besonders macht und von der grauen Masse abhebt? Könnte sie vielleicht sogar als Entschuldigung für meine mangelhafte

Arbeitsleistung, meine gescheiterte Beziehung, meine Konzentrationsprobleme oder die dritte Krankschreibung in diesem Monat erhalten? Ist Hochsensibilität – wie manche behaupten – lediglich ein Hype um eine weitere vermeintliche Störung – nach ADHS, Narzissmus etc.? In der *Welt*-Kolumne »Sind wir nicht alle ein bisschen hochsensibel?« sticheln Maxeiner & Miersch darüber, dass plötzlich alle in ihrem Umfeld einem Selbsttest nach zu urteilen hochsensibel sind: »Es scheint sich bei Hochsensibilität um eine Seuche zu handeln. Gestern hatten wir uns noch ganz normal gefühlt und heute leiden wir unter Hochsensibilität.«<sup>3</sup> Doch das sei nicht weiter tragisch. »Früher wurde man schnell für verrückt erklärt, wenn man offen über seine \*Neurosen sprach. Heutzutage gehört es zum guten Ton.«

Ratgeberbücher verbreiten die Hoffnung, den »Psychodefekt« in den Griff zu kriegen. Bei der Lektüre gewisser Texte kann man sich kaum des Eindrucks erwehren, dass es sich bei Hochsensibilität um einen Lifestyle-Trend handelt, mit dem es sich dank geeigneter Achtsamkeitsratgeber und Meditationsworkshops trotz allem ziemlich gut leben lässt. In einem zynischen Artikel<sup>4</sup> in der *Frankfurter Allgemeinen* wird Hochsensibilität als »First World Problem«, ein Luxusproblem der Ersten Welt bezeichnet. All dies bestätigt, dass das Thema Hochsensibilität in den vergangenen Jahren tatsächlich zum Hype wurde. Leider!, möchte ich hinzufügen. Denn damit hat man der Hochsensibilität, die ihrem Wesen nach so viel mehr ist als ein Hype, einen Bärendienst erwiesen.

Der Hype um Hochsensibilität zog laut Jutta Böttcher, Coach für Hochsensible und Geschäftsführerin von *Aurum Cordis*, einem Kompetenzzentrum für Hochsensibilität, vor allem zwei Reaktionen nach sich: »Erstens das Aufatmen einer Gruppe, deren Beachtung längst überfällig ist. Zweitens das Aufspringen anderer auf diesen Zug.«<sup>5</sup>

Ein Aufatmen der Hochsensiblen ist meiner Meinung nach allerdings nur dort möglich, wo die Darstellung von Hochsensibilität auch eine gewisse Qualität aufweist, indem zum Beispiel aktuelle Forschungserkenntnisse berücksichtigt werden. Bei den vielen Zerrbildern, die heutzutage durch die Presse geistern, fällt Hochsensiblen das Aufatmen eher schwer. An den Gedanken, dass es inzwischen Menschen gibt, die unbedingt hochsensibel sein wollen, muss ich mich erst noch gewöhnen. Das erscheint mir befremdlich. Vielleicht deshalb, weil ich meine eigene Hochsensibilität über Jahre als anstrengend und belastend erlebt habe und oft daran litt. Wie sollte sich dies jemand freiwillig wünschen?

Auch wenn mein Bild von Hochsensibilität heute sehr viel differenzierter und positiver ist, wundere ich mich darüber, dass es einigen erstrebenswert scheint, hochsensibel zu sein. So, als würde dadurch ihr Wert gesteigert. Zugegeben, einige tendieren dazu, auf der anderen Seite vom Pferd zu fallen. Dann klingt es fast so, als wären Hochsensible Auserwählte, Teil einer Elite, dazu bestimmt, die Welt zu retten und allen anderen Menschen die Augen zu öffnen. Keines dieser Extreme ist gesund – weder Diffamierung noch Glorifizierung. Mehr zu meiner persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema werde ich in Kapitel 3 erzählen.

### Von der Sehnsucht, etwas Besonderes zu sein

Über die Gründe, die zu diesem Hype geführt haben, kann man letztlich nur mutmaßen. Vielleicht ist er das Ergebnis einer zu vagen Definition oder eines missverständlichen Etiketts (denn Hochsensibilität hat nur bedingt mit erhöhter Sensibilität zu tun). Möglicherweise hängt er auch mit Selbsttests zusammen, in denen die erfragten Kriterien ohne weitere Überprüfung oder Anbindung an Referenzwerte nach Belieben hoch bewertet werden können. Und

schon zählt man sich zu den Hochsensiblen. Bei einigen macht es fast den Anschein, als ob sie auf eine solche Bezeichnung gewartet hätten. Ob dies mit dem menschlichen Bedürfnis zusammenhängt, etwas Besonderes zu sein? Hauptsache, man ist anders als der Rest. »Was, du bist normal? Wie langweilig.«

Die gute Nachricht aus christlicher Sicht lautet: Sie *sind* etwas Besonderes! Ganz unabhängig vom Grad Ihrer Sensibilität. Denn jeder Mensch ist ein Meisterwerk des Schöpfers – einzigartig in der Kombination seiner Persönlichkeitsmerkmale, im Blick auf Begabungen, Leidenschaften, Schwächen, Stärken, sein Aussehen, seine Lebensgeschichte, Träume und Hoffnungen. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, Gott und anderen mit seinem Leben zu dienen und Teil einer viel größeren Geschichte zu werden.

Auch wenn der Hype, der um Hochsensibilität gemacht wird, nicht abzustreiten ist, bedeutet dies noch lange nicht, dass Hochsensibilität ihrem Wesen nach tatsächlich bloß ein kurzlebiger Lifestyle-Trend ist. Der Verdacht einer Modeerscheinung steht vor allem dann im Raum, wenn man das im Jahr 1996 erschienene Standardwerk von Elaine N. Aron – *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* – als Ausgangspunkt für die Diskussion nimmt (die deutsche Version des Buches erschien im Jahr 2005 und trug den Titel: *Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*). Das Buch, in dem die amerikanische Psychologin eigene Forschungsergebnisse präsentierte, traf den Nerv der Zeit und machte die Autorin zur Pionierin auf diesem Gebiet. Ihr Werk wurde in mittlerweile 32 Sprachen übersetzt, über eine Million Mal verkauft und gilt bis heute als Standardwerk zum Thema.<sup>6</sup> Die Fülle an Literatur rund um Hochsensibilität, die in den Jahren danach den Buchmarkt eroberte, ist beeindruckend und scheint die Meinung, dass es sich bei Hochsensibilität um ein sehr junges Phänomen handelt,



zu untermauern. Wenn man jedoch genauer hinschaut, wird deutlich: Dem ist nicht so.

## Ein Thema mit Geschichte

Die Erkenntnis, dass es Menschen gibt, die sensibler sind als andere, war schon lange vor Elaine Aron existent, bloß erhielten diese frühen Stimmen kaum Gehör – einige stießen sogar auf heftige Ablehnung. Die älteste mir bekannte umfassende Forschung reicht bis ins Jahr 1854 zurück. Vor dem Hintergrund dieses Zeithorizontes kann man wohl kaum von einem bloßen Hype oder einer Modeerscheinung sprechen. In Kapitel 2 werde ich diese vergessene Vorgeschichte etwas näher beleuchten. Sie stellt das Thema in einen viel größeren Rahmen, als eine oberflächliche Berührung mit dem Hype vermuten ließe. Viele Erkenntnisse über Hochsensibilität wurden in diesen älteren Schriften so treffend auf den Punkt gebracht und etliche Praxistipps sind so hilfreich und originell, dass ich in Kapitel 5 auf einige dieser Perlen aus der Vergangenheit zurückgreife.

Wenn es also diese ältere, für die meisten unbekannte Geschichte gibt, stellt sich die spannende Frage: Wieso gelang dem Thema Hochsensibilität erst im Jahr 1996 mit dem Buch von Elaine Aron ein internationaler Durchbruch? Was hatte sich verändert? Lag es daran, dass die Vordenker allesamt aus dem deutschsprachigen Raum stammten? War die Zeit noch nicht reif für dieses Thema?

Dass Hochsensibilität zu den Trendthemen unserer Zeit gehört, liegt laut verschiedener Experten in der gesellschaftlichen und technischen Entwicklung der vergangenen Jahrzehnte begründet. So ähnlich argumentierte allerdings bereits Wolfgang Klages – 18 Jahre vor Elaine Aron – im Vorwort seines Buches *Der sensible Mensch* aus dem Jahr 1978:

*Die Beschäftigung mit dem Problem des sensiblen Menschen in Forschung, Lehre und Praxis wird umso dringlicher, je stimulationsreicher im Zuge der zeitgeschichtlichen Entwicklung die technisch geprägte Welt wird. Früher noch gut kompensierte sensible Menschen zeigen in zunehmendem Maße ins Psychopathologische gehende Verhaltensweisen.<sup>7</sup>*

Dies wirft die Frage auf: Erlebt nicht jede Generation neue Entwicklungen als überfordernd?

Die schier grenzenlosen Möglichkeiten des World Wide Web, die Welt von Social Media, die Fülle von Unterhaltungsprogrammen, Entscheidungsvielfalt wie nie zuvor, aber auch gesellschaftliche, familiäre und berufliche Erwartungen – dies und vieles mehr ist bezeichnend für unsere Zeit. Via E-Mail und Handy wollen wir allerorts und jederzeit erreichbar sein. Rückzug und Abgrenzung werden in dem Maß schwieriger, wie das Tempo und die Informationsflut in unserer multimedialen Welt zunehmen. Die Folge davon ist laut Anne Heintze eine »sinnliche Übersättigung, man könnte es auch eine Art Umweltverschmutzung der Sinne nennen«<sup>8</sup>. Nach Meinung von Maxeiner & Miersch macht diese Entwicklung vor niemandem Halt. Sogar »härtere Kaliber« seien von »E-Mails, Handygedudel und iPad-Gedaddel derart überfordert, dass sie sich dünnhäutig fühlen wie Elfen«<sup>9</sup>. Auch Luca Rohleder, hochsensibler Buchautor und Experte für Hochsensibilität, hält die zunehmende Anzahl von Nichthochsensiblen, die über Reizüberflutung klagen, für mehr als auffällig.<sup>10</sup>

Die Tatsache, dass die zeitbedingte Reizüberflutung bereits Nichthochsensible an ihre Grenzen bringt, macht verständlicher, wie schwierig die Situation für Hochsensible ist. Denn bei ihnen ist die Reizüberflutung nicht nur die Folge einer Zeiterscheinung, sondern auch anlagebedingt und wird dadurch noch verstärkt. Gleichzeitig hat gerade die digitale Revolution ganz neue Voraussetzungen für eine globale Diskussion des Themas geschaffen. Viele

Tests sind online verfügbar (vgl. Vertiefung 1). Unzählige Websites bieten Informationen und Hilfestellungen zum Thema. Es sind sogar virtuelle Coachinggespräche möglich.

Anne Heintze vermutet, dass die Erklärung für die Popularität von Hochsensibilität noch tiefer ansetzt, nämlich bei der Suche nach dem Sinn des Lebens.<sup>11</sup> Menschen sehnen sich danach, ihre innere Heimat zu finden. Einen Ort, an dem sie sich sicher und beschützt fühlen. Für diese Sinnsuche brauchen sie Zeit und Muße, was heutzutage bei vielen Mangelware ist. Die Intensität der Zeit, in der wir leben, hält uns leider oft davon ab, dass wir den wirklich wichtigen Fragen in unserem Leben genügend Raum geben. Die Auseinandersetzung mit Themen wie Hochsensibilität und dadurch mit uns selbst (egal, ob wir uns als Hochsensible wiederfinden oder nicht) erinnert uns daran, dass fernab vom Alltäglichen noch weit bedeutendere Fragen zu klären sind. Fragen nach unserer Herkunft und Zukunft und dem Sinn unseres Daseins.

Es scheint mir wesentlich, dieser Suche Raum zu geben. Doch dazu brauchen wir einen Kompass, einen Leuchtturm, eine Zielrichtung – etwas, das uns anzeigt, in welche Richtung wir uns bewegen und wonach wir genau suchen sollen.

## Wozu die christliche Perspektive?

Die christliche Perspektive stellt das Thema Hochsensibilität in einen viel größeren Zusammenhang. Dies scheint mir elementar im Blick auf die vorher erwähnte Suche. Dabei wird mir Gottes Wort, ja, der dreieinige Gott selbst – durch die Nähe zum himmlischen Vater, die Beziehung zu Jesus Christus und die Führung des Heiligen Geistes – zum Kompass, zum Leuchtturm, zum Orientierungspunkt und zur Zielrichtung, nach der ich mich ausrichten will.