REDAKTION: Tjara-Marie Boine
FOTOS: Unsplash/Joel Filipe, privat

FEINE ANTENNEN

Im Gespräch über Hochsensibilität mit Psychologin Caroline Makovec.

Wer hochsensibel ist, nimmt mehr und intensiver wahr als andere. Das kann bereichernd sein, aber auch sehr anstrengend, weil die Betroffenen mehr verarbeiten müssen. Caroline Makovec ist Klinische Psychologin und seit mehreren Jahren im Bereich Hochsensibilität tätig. Auch sie selbst zählt sich zu den besonders feinfühligen Menschen. Frei nach dem Motto „live what you preach“ ist sie davon überzeugt, Menschen gerade bei jenen Herausforderungen am zielführendsten unterstützen zu können, die ihr auch selbst vertraut sind. Im Gespräch berichtet sie von typischen Merkmalen sowie Stärken von Betroffenen und gibt hilfreiche Tipps, wie man hochsensible Menschen im Alltag unterstützen kann.

Was ist Hochsensibilität genau?

Caroline Makovec: Hochsensibilität setzt sich im wesentlichen aus drei Faktoren zusammen: Der sensorischen Sensibilität, der emotionalen Sensibilität und der kognitiven Sensibilität. Hochsensibilität bewegt sich auf einem Kontinuum. Das bedeutet, dass der Ausprägungsgrad und auch die Schwerpunkte dieses Wesenszugs unterschiedlich sind. Viele hochsensible Menschen sind in allen drei Bereichen überdurchschnittlich feinfühlig, haben aber meist einen Schwerpunkt in einem der drei Bereiche – also Fühlen, Spüren und Denken.

Wie erkenne ich, dass ich hochsensibel und nicht „nur“ introvertiert oder überempfindlich bin?

Hochsensibilität und Überempfindlichkeit sind unterschiedliche Dinge, die gleichzeitig auftreten können aber nicht müssen. Hochsensibilität ist ein angeborener Persönlichkeitszug, während Überempfindlichkeit aus einer chronischen Überforderung entstehen kann. Wenn meine Empfindsamkeit bereits mein ganzes Leben lang besteht, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ich tatsächlich hochsensibel bin. Was noch lange nicht heißt, dass ich auch überempfindlich sein muss. Auch Introversion alleine ist kein Merkmal für Hochsensibilität. Weitere der bereits genannten Kriterien müssen erfüllt sein, um eine verlässlichere Aussage treffen zu können.

Lässt sich messen, was sich im Gehirn betroffener Menschen abspielt?

Das lässt sich nicht eindeutig beantworten. Während eindeutige Nachweise in bildgebenden Verfahren nach wie vor nicht vorliegen, gibt es bereits diverse pseudowissenschaftliche Ansätze zu Entstehung, Diagnose und Umgang mit den Herausforderungen der Hochsensibilität. Dennoch gibt es vereinzelte neurowissenschaftliche Studien, in denen versucht wurde, die höhere sensorische Verarbeitungssensitivität hochsensibler Menschen zu messen. Insgesamt zeigte sich, dass die Aktivierung bestimmter Hirnareale bei hochsensiblen Menschen stärker ist. Diese Studien werden allerdings sehr kontrovers diskutiert. Während es unter Forscher:innen außer Zweifel steht, dass Menschen unterschiedlich empfindsam auf Belastungen im Innen und im Außen reagieren, stellt sich die Frage, ob diese Unterschiede ausreichend durch eine mögliche Hochsensibilität der Betroffenen erklärt werden können. Erhöhte Feinfühligkeit ist also nach wie vor schwer objektivierbar und bleibt oft der subjektiven Einschätzung der „Betroffenen“ überlassen.

Die wissenschaftliche Grundlage ist also recht umstritten?

Hochsensibilität wird in der Wissenschaft nach wie vor oft mit Neurotizismus, also mangelnder emotionaler Stabilität, gleichgesetzt. Emotional labile Menschen weisen Verhaltensweisen auf, die ebenfalls auf hochsensible Menschen zutreffen können, wie eine Neigung zu Nervosität und allgemeiner Ängstlichkeit, zu Schüchternheit und depressiven Verstimmungen, einer erhöhten Sensibilität im Umgang mit Stress und körperlichen Schmerzen. Während emotionale Labilität jedoch aufgrund von äußeren Belastungen entsteht, ist Hochsensibilität eine angeborene Eigenschaft. Und das ist für mich der entscheidende Unterschied in der Erklärung von Hochsensibilität. Emotional labile, „neurotische Menschen“ haben im Lauf ihres Lebens durch traumatische Erfahrungen ein übersensibilisiertes Nervensystem entwickelt, das auf Trigger überschießend reagiert. Durch das Erlernen von resilienterem Verhalten können „neurotische“ Menschen zu ihrer normalen Sensibilität zurückfinden. Hochsensible Menschen können im Lauf ihres Lebens natürlich auch eine emotionale Instabilität entwickeln, die in einer psychologischen Therapie behandelt werden kann. Die Hauptfaktoren der Hochsensibilität werden die Personen als Charakterzüge jedoch beibehalten.

> Während emotionale Labilität aufgrund von äußeren Belastungen entsteht, ist Hochsensibilität eine angeborene Eigenschaft.
>
> Caroline Makovec

Ist Hochsensibilität vielleicht auch zu einer Modediagnose geworden?

Ja, der Begriff ist auch zu einer Modediagnose geworden. Das bringt Vor- und Nachteile mit sich. Da Hochsensibilität zu einem öffentlich diskutierten Phänomen geworden ist, haben viele sehr feinfühlige Menschen die Möglichkeit bekommen, ihr gefühltes „Anderssein“ besser verstehen zu können. Andererseits wird der versteckte Neurotizismus von normal sensiblen Menschen von diesen auch gern mal als Hochsensibilität gelabelt, weil der Begriff hochsensibel gesellschaftlich generell positiver bewertet ist. Und letztlich gibt es auch Fälle psychisch schwer erkrankter Menschen, die ihre Erkrankung mit einer vermeintlichen Hochsensibilität maskieren möchten. In jedem Fall sollte genau hingesehen werden, bevor der Begriff der Hochsensibilität noch verallgemeinernder eingesetzt wird. →