

UNIVERSITÄT FLENSBURG

BACHELOR-ARBEIT
IM STUDIENGANG VERMITTLUNGSWISSENSCHAFTEN
„BACHELOR OF ARTS“

FACH: BILDUNGSWISSENSCHAFTEN

THEMA:
HOCHSENSIBILITÄT UND SCHULE

Vorgelegt von:

Linnea Carstensen
Matrikelnummer: 539521

Erstbetreuer: Herr Dr. phil. habil. Heinz-Lothar Worm
Zweitbetreuer: Herr Martin Förster

Kiel, 2012

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitend zu dieser Arbeit	4
2. Hochsensibilität	6
2.1. Allgemein.....	6
2.2. Sinnesphysiologie.....	7
2.2.1. Hören.....	8
2.2.2. Sehen.....	9
2.2.3. Riechen.....	10
2.2.4. Schmecken.....	10
2.2.5. Fühlen.....	10
2.2.6. Empathie und Intuition	11
2.2.8. Vor- und Nachteile feinerer Wahrnehmung.....	12
2.3. Populärwissenschaftliche Ausweitung des Begriffs.....	12
2.3.1. Verzögerte Reife.....	12
2.3.2. Tiefe Reflexion	13
2.3.3. Fehler-Sensibilität.....	13
2.3.4. Substanz-Empfindlichkeit.....	13
2.3.5. Spiritualität.....	14
2.4. Stand der Forschung.....	14
2.4.1. In der Evolutionsbiologie.....	14
2.4.2. In der Neurobiologie.....	15
2.4.2.1. Erregungsniveau.....	15
2.4.2.2. Cortisol.....	16
2.4.2. In der Psychologie.....	16
3. Hochsensibilität in Abgrenzung zu anderen Phänomenen	19
3.1. Hochsensibilität in Abgrenzung zu Schüchternheit und Introversion.....	19
3.1.1. Schüchternheit.....	19
3.1.2. Introversion.....	20
3.1.2.1. Introversion im Sinne von Ungeselligkeit.....	21
3.1.2.2. Introversion nach Jung.....	21
3.2. Hochsensibilität in Abgrenzung zu ADHS und ADS.....	22
4. Hochsensibilität in der Schule	24
4.1. Hochsensible Schüler und Schülerinnen.....	24
4.1.1. Umgang mit hochsensiblen Schülern und Schülerinnen.....	24
4.1.2. Im Unterricht.....	26
4.1.2.1. Redebeiträge.....	26
4.1.2.2. Merkfähigkeit.....	27
4.1.3. In Prüfungssituationen.....	28
4.1.4. Im Klassenverband.....	28
4.1.5. Im Klassenraum.....	29
4.1.5.1. Lautstärke.....	29
4.1.5.2. Zugluft.....	30
4.1.5.3. Ordnung.....	30
4.2. Hochsensible Lehrer und Lehrerinnen.....	31
4.2.1 Im Unterricht.....	31

4.2.2. Im Umgang mit den Schülern und Schülerinnen.....	32
4.2.3. Im Kollegium.....	32
4.2.4. In den Pausen.....	33
5. Meine Beschäftigung mit Hochsensibilität.....	35
6. Literatur.....	38
7. Anhang.....	40
I. Text des Flyers über Hochsensibilität für Schulen.....	40
II. Highly Sensitive Person Scale.....	42
III. Erklärungstext.....	43

1. Einleitend zu dieser Arbeit

„Viele, wenn auch nicht alle HSP¹, zweifeln nicht an ihrem grundlegenden Wert, sondern an ihrer Kompatibilität mit dem Rest der Menschheit.“²

Als ich das erste Mal über Hochsensibilität las, war es, als beschriebe mir jemand mein ganzes Leben. Die daraus resultierende Selbsterkenntnis half mir, meine Schwächen zu verstehen, zu akzeptieren und besser damit umzugehen. Ich erfuhr, dass viele Menschen ebenso empfindlich sind wie ich und es sich bei dieser Empfindlichkeit um Hochsensibilität, ein normales Persönlichkeitsmerkmal handelt.

Hochsensible Menschen nehmen Reize stärker wahr und verarbeiten diese tiefer. Sie sind im Gegensatz zu anderen Menschen in ihrem Verhalten umsichtiger und zurückhaltender. Diese Disposition wurde schon umfangreich untersucht und unter anderem unter den Begrifflichkeiten *Introversion* oder *Schüchternheit* beschrieben. Die amerikanischen Psychologen Aron und Aron beschreiben dasselbe Phänomen im Konstrukt der Hochsensibilität. Es stellt sich also die Frage, warum ein neues Konstrukt von Nöten ist. Aron und Aron fassen ihn ihrem Konstrukt jedoch neurologische und sozialpsychologische Aspekte zusammen und trennen Hochsensibilität konzeptuell von Schüchternheit und Introversion im allgemein gebräuchlichen Sinn.

In letzter Zeit erfährt das Phänomen Hochsensibilität immer mehr Bekanntheit. Während es jedoch in der Populärwissenschaft viele Veröffentlichungen gibt, ist die Wissenschaft mit Untersuchungen zur Hochsensibilität zögerlich und das Konstrukt umstritten. Der Großteil der empirischen Daten stammt von Aron und Aron. Zur anschaulichen Darstellung des Konstruktes werden in dieser Arbeit auch populärwissenschaftliche Publikationen von Autoren mit akademischem Hintergrund hinzugezogen.

Was also ist Hochsensibilität und wie wirkt sich diese auf Schüler, Schülerinnen, Lehrer und Lehrerinnen aus? Dies ist die Leitfrage dieser Arbeit.

Zunächst bedarf es jedoch einer Begriffserklärung. Der Begriff *Hochsensibilität* besteht aus zwei semantischen Teilen. Das Lexem *hoch* bedeutet in diesem Fall eine Intensivierung, ist aber nicht als Wertung im Sinne von besser zu verstehen. Das Lexem

1 Hochsensible Personen

2 PARLOW, 2003, S. 15.

Sensibilität bezeichnet die sensorischen Verarbeitungsprozesse des Körpers, die Reizwahrnehmung und -verarbeitung. Der Begriff *Hochsensibilität* steht also für eine intensivere Reizwahrnehmung. Aron und Aron, die das Phänomen 1996 postulierten sprechen von *high sensory-processing sensitivity* oder kurz *high sensitivity*. Sensibel zu sein, im Sinne einer hohen Emotionalität, ist zwar ein Teil des Konstruktes, zunächst bezieht sich die englische Bezeichnung *sensitivity* jedoch allein auf die sensorischen Prozesse, sodass sie richtigerweise mit *Sensitivität* übersetzt werden müsste. Außer den Begriffen *Hochsensibilität* und *-sensitivität* wird auch von *Hypersensibilität*, *Überempfindlichkeit* oder *Feinfühligkeit* gesprochen. Da sich im deutschsprachigen Raum jedoch der Begriff *Hochsensibilität* durchgesetzt hat, wird allein dieser in folgender Arbeit verwendet.

Zunächst wird das Konstrukt der Hochsensibilität umfassend erklärt. Die Ausprägungen dieses Persönlichkeitsmerkmals werden aufgezeigt, erklärt und ihre Bedeutung erläutert. Des Weiteren wird der Stand der Forschung in unterschiedlichen Disziplinen der Wissenschaft beleuchtet.

Da das Konstrukt Hochsensibilität Ähnlichkeiten zu anderen Phänomenen zeigt, wird im darauffolgenden Kapitel Hochsensibilität den Phänomenen *Schüchternheit*, *Introversión*, *ADS* und *ADHS* gegenübergestellt und die Ähnlichkeiten sowie die Abgrenzung zu diesen verdeutlicht.

Im letzten Teil der Arbeit geht es um Hochsensibilität im Bereich Schule. Auf der theoretischen Grundlage des ersten Teils werden hier Probleme und Besonderheiten hochsensibler Schüler und Schülerinnen sowie hochsensibler Lehrer und Lehrerinnen aufgezeigt und praktische Umsetzungsmöglichkeiten zur Behebung dieser entworfen. Denn die Schule ist sowohl für hochsensible Schüler und Schülerinnen, wie auch für hochsensible Lehrer und Lehrerinnen ein Ort der Überreizung. Aber auch ein Ort, an dem, mit mehr Wissen über Hochsensibilität, viel zur Verbesserung der Situation für hochsensible Menschen getan werden kann. Folgende Arbeit soll das allgemeine Verständnis von Hochsensibilität fördern und Strategien zur Vermeidung der Überreizung hochsensibler Menschen aufzeigen.

Zur praktischen Umsetzung der Ergebnisse habe ich einen Flyer über Hochsensibilität für Schulen entworfen.

2. Hochsensibilität

2.1. Allgemein

„Alle HSM³ nehmen vergleichsweise mehr Informationen auf und verarbeiten diese tiefer. Das macht sie auf der einen Seite besonders empfindsam, auf der anderen Seite aber auch leichter erregbar.“⁴ Hochsensible Mensch (HSM) nehmen also mehr als andere Menschen aus ihrer Umwelt wahr und reagieren aufgrund dessen anders. Sie bemerken Feinheiten, die anderen entgehen, und sind von starken Reizen schnell überfordert und überreizt. In unserer Gesellschaft ist solch eine Feinfühligkeit oft negativ konnotiert. HSM gelten als seltsam, zu sensibel, neurotisch oder verrückt.⁵ Empfindsamkeit wird im alltäglichen Leben als Makel empfunden, den es zu überwinden gilt. Unempfindlichkeit und emotionale Härte hingegen gelten als Normalzustand. HSM wird deshalb geraten, sich nicht so anzustellen, nicht so empfindlich und dünnhäutig zu sein oder sich abzuhärten. Es ist für HSM jedoch nicht möglich diesen vermeintlichen Normalzustand zu erzwingen, denn hochsensibel zu sein bedeutet, in beinahe allen Bereichen des Lebens vollkommen anders zu empfinden und zu reagieren. Das Konstrukt Hochsensibilität fasst deshalb neurologische und sozialpsychologische Aspekte zusammen. Doch bei Hochsensibilität handelt es sich nicht um eine psychische Störung, sondern eine charakterliche Disposition.⁶

Die Unwissenheit über Hochsensibilität bei hochsensiblen Menschen selbst und das Unverständnis anderer führen dazu, dass HSM das Leben ihrerseits als strapaziös empfinden und andererseits aufgrund ihrer Empfindsamkeit von Mitmenschen als belastend empfunden werden. So reagieren HSM unter anderem empfindlich auf laute Geräusche. Auf einer Feierlichkeit mit vielen Gästen könnte es passieren, dass sie sich aber nicht nur daran stören, sondern auch an der schlechten Luftqualität, Berührungen und den Stimmungen anderer Besucher. Situationen, die andere Menschen als angenehm oder sogar entspannend empfinden, können bei HSM also eine Reizüberflutung und Stressreaktionen auslösen. Dieses Verhalten wird dann sowohl von HSM selbst als auch von anderen als unpassend bewertet. Birgit Trappmann-Korr

3 Hochsensiblen Menschen.

4 TRAPPMANN-KORR 2010 S. 32.

5 Vgl. ARON, 2011, S. 28.

6 Vgl. ARON, 2008, S. 21.

schreibt: „Ein wesentliches Kennzeichen von Hochsensitivität⁷ (...) ist das Gefühl der Andersartigkeit.“⁸ Für viele HSM ist es daher befreiend von dem Konstrukt Hochsensibilität zu erfahren und eine große Erleichterung, dass nicht nur sie empfindsam sind, sondern es vielen Menschen so geht. Laut Aron und Aron, die das Phänomen 1996 postulierten, sind etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung hochsensibel⁹. Sie plädieren dafür, HSM nicht länger gesellschaftlich zu verurteilen, sondern Hochsensibilität als Normalität anzuerkennen und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass sich Menschen hinsichtlich ihrer Sensorik und daraus resultierend in ihrem Verhalten unterscheiden.

2.2. Sinnesphysiologie

Betrachten wir zunächst die Sensorik. Was bedeutet eine intensivere Reizwahrnehmung? Hochsensible Menschen reagieren sehr empfänglich auf Reize aller Art. Durch diese Reizoffenheit¹⁰ werden mehr Informationen wahrgenommen.¹¹ Die Sinnesorgane selbst sind dabei jedoch nicht besser entwickelt.¹² Die intensivere Wahrnehmung liegt vermutlich in der zentralnervösen Verarbeitung der Reize. Durch diese erhöhte Reizwahrnehmung sind HSM schneller überreizt. Sie können weniger ertragen als andere und brauchen viel Erholung¹³ und Schlaf¹⁴. So ist zum Beispiel Einkaufen in einem großen Supermarkt für viele HSM sehr ermattend, während andere Menschen dies nicht als anstrengend empfinden.

Unsere Wahrnehmung ist eine Summe von Sinneseindrücken und deren Deutung.¹⁵ Sowohl die Wahrnehmung als auch die Deutung sind subjektiv. „Wir empfinden Sinneserfahrungen als ganz persönliche Erlebnisse.“¹⁶ Trotz der Subjektivität kann eine Kategorisierung in HSM und weniger sensitive Menschen gemacht werden. Hochsensible Menschen scheinen mehr zu hören, intensiver riechen zu können, mehr Feinheiten zu sehen und empfindlicher auf Geschmack und Berührungen zu reagieren als andere Menschen. Es handelt sich bei HSM aber keineswegs um eine homogene

7 Trappmann-Korr benutzt diesen Begriff an Stelle von Hochsensibilität.

8 TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 30.

9 Vgl. ARON & ARON, 1997, S. 345.

10 Vgl. TRAPPMANN-KORR, 2010, S.29.

11 Vgl. ARON, 2011, S.30.

12 Vgl. ARON & ARON, 1997, S. 345.

13 Vgl. Ebd., S. 27.

14 Vgl. Ebd., S. 97.

15 Vgl. SCHMIDT, 1980, S. 6.

16 Ebd., S. 1.

Gruppe. Die Ausprägungen der besonderen Wahrnehmungen sind mannigfaltig und bei jedem HSM unterschiedlich ausgeprägt. So reagieren einige besonders empfindlich auf akustische Reize, andere auf olfaktorische. Es werden aber über alle Sinnesorgane mehr Informationen aufgenommen. Die Sinnesorgane nehmen Reize auf und Sinnesrezeptoren wandeln diese Reize in elektrische Signale um, die über unterschiedliche Nervenbahnen an bestimmte Gehirnregionen weitergeleitet werden.

Die Einteilung der Sinnesorgane ist uneinheitlich. So werden der Geruchs- und Geschmackssinn oft zusammengezogen und die körperinneren Systeme mehr oder weniger stark differenziert.¹⁷ Ich betrachte im Folgenden die Sensorik in der klassischen Unterteilung der fünf Modalitäten¹⁸ *Hören, Sehen, Riechen, Schmecken* und *Fühlen* im Allgemeinen und mögliche Besonderheiten der Sensorik bei HSM im Speziellen.

2.2.1. Hören

Viele HSM nehmen akustische Reize stärker wahr.¹⁹ Das Hören kann jedoch nicht als ein einzelner Reiz betrachtet werden. Die empfundene Lautstärke setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen. Man muss dabei in Lautheit, Tonhöhe und Klangfarbe differenzieren. Die dazugehörigen Ausprägungen werden Amplitude, Frequenz und Komplexität genannt.²⁰ Diese drei Ausprägungen der Schallwahrnehmung kommen isoliert vor oder im Zusammenspiel. Die „Neurone der Hörbahn (...) reagieren nicht (...) [nur] auf reine Töne. (...) Sie [sprechen] auf komplexe Schallmuster an, z.B. amplituden- oder frequenzmodulierte Töne.“²¹ In der Alltagssprache wird die Unterscheidung in Lautheit, Tonhöhe und Klangfarbe nicht gemacht. Etwas, das für den Gehörsinn unangenehm ist, wird meist nur als *zu laut* bezeichnet. Viele HSM sind jedoch nicht nur auf eine hohe Amplitude der Lautheit empfindlich, sondern besonders empfindlich auf Tonhöhe und Klangfarbe. Gerade sehr hoch- und niederfrequente Töne können als belastend empfunden werden und eine große Klangkomplexität zu Überforderung im Hören führen.

Abgesehen von dieser nuancierten Wahrnehmung, scheinen HSM sich schlechter an andauernde akustische Reize zu gewöhnen. Sie können Hintergrundgeräusche entweder nicht ausblenden oder fühlen sich trotz Adaption beeinträchtigt.²²

17 Vgl. KÖHLER, 2001, S. 174.

18 Gruppen gleichartiger Sinneseindrücke.

19 Vgl. PARLOW, 2003, S. 19.

20 Vgl. SCHMIDT, 1980, S. 222ff.

21 Ebd., S. 243.

22 Vgl. PARLOW, 2003, S. 19f.

Geräuschempfindlichkeit, die nicht auf eine Schädigung des Ohrs zurückzuführen ist, wird Hyperakusis genannt. Sie ist eine „subjektive Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen normaler Lautstärke [...] über das gesamte Frequenzspektrum menschlicher Hörwahrnehmung hinweg“²³ und kann starke körperliche Reaktionen wie Zunahme des Muskeltonus, Blutdruckveränderung, Schweißreaktion oder Schmerzempfindung im Ohrbereich hervorrufen.²⁴ In der Medizin wird Geräuschempfindlichkeit als Krankheit angesehen, die es zu behandeln gilt. Aron hingegen sieht dies als normale Ausprägung der Hochsensibilität. Trotzdem ist Geräuschempfindlichkeit natürlich sehr unangenehm und HSM sollten sich vor lauten Geräuschen schützen. In erster Linie sollte jedoch die Empfindsamkeit HSM zunächst gesellschaftlich anerkannt werden, sodass ihre Reaktionen verständlich erscheinen, anstatt als unangemessen bewertet zu werden.

2.2.2. Sehen

Über die Augen, den sogenannten Gesichtssinn, werden optische Eindrücke wahrgenommen. „In unserer Umwelt sehen wir eine endliche Menge dreidimensionaler, ruhender oder bewegter Objekte, die sich in einer bestimmten räumlichen Anordnung zueinander befinden und sich in ihrer Helligkeit, Farbe, Größe oder Form unterscheiden. Die visuell wahrgenommenen Gegenstände können für uns eine bestimmte Bedeutung haben oder bedeutungslos sein.“²⁵ Die optische Wahrnehmung bei HSM ist durch Feinwahrnehmung charakterisiert. Einzelheiten und Unterschiede, die anderen Menschen verborgen bleiben,²⁶ werden von HSM eher wahrgenommen. Dies kann in neuen oder sehr reiz-intensiven Umgebungen, wie zum Beispiel einer neuen Schule, schnell zu Überstimulation führen. Außer den einfachen optischen Reizen, bereiten grelles oder blitzendes Licht, sowie im weitesten Sinne optische Ungereimtheiten, wie Unordnung, Farbzusammenstellungen oder ähnliches, einigen HSM Probleme.²⁷ Der Anblick bestimmter Farbkombinationen führt dabei zu Unruhe oder Unwohlsein.

Die visuelle Wahrnehmung wird außerdem durch die „emotionale Gestimmtheit“²⁸ beeinflusst. So wird eventuell grelles Licht in anstrengenden Situationen als unerträglich wahrgenommen. Eine ausgeprägte optische Wahrnehmung lässt HSM aber auch den Überblick behalten oder sich an wichtige Einzelheiten erinnern.

23 HESSE, ET AL., 2003, S. 1005.

24 Ebd., 2003, S. 1006.

25 SCHMIDT, 1980, S.151.

26 Vgl. PARLOW, 2003, S. 21f.

27 Vgl. ARON, 2011, S. 27.

28 SCHMIDT, 1980, S. 151.

2.2.3. Riechen

In der Nase werden über den Geruchssinn olfaktorische Reize wahrgenommen. Die subtile Wahrnehmung olfaktorischer Reize bei HSM kann genussvoll sein oder auch beeinträchtigen, wenn Gerüche wie Parfüm starke Kopfschmerzen oder Übelkeit hervorrufen. Penetrante Gerüche können sogar Schutzreflexe wie Nies-, Würgereflexe oder reflektorischen Atemstillstand auslösen.²⁹ Beeinträchtigend sind sehr starke Gerüche, wie Lackfarbe, aber auch eine Vielzahl an Gerüchen in Kombination, zum Beispiel in einem vollbesetzten, öffentlichen Bus. Außerdem ist es sehr schwierig, sich vor olfaktorischen Reizen zu schützen, sodass alltägliche Erledigungen durch Geruchsempfindlichkeit zur Belastung werden können.

2.2.4. Schmecken

Gustatorische Reize werden über den Geschmackssinn von Geschmackspapillen vor allem auf der Zunge wahrgenommen. Beim Essen nehmen wir jedoch nicht nur den Geschmack des Essens, sondern einen Komplex von Eindrücken wahr. Der Geschmackssinn wird von olfaktorischen, taktilen, visuellen und auditiven Wahrnehmungen beeinflusst.³⁰ So schmeckt Essen salzig, süß, sauer, bitter oder würzig, es hat eine bestimmte Konsistenz und Form im Mund und fühlt sich warm oder kalt an. Außerdem verursacht das Kauen eine Empfindung im Kiefer- und Mundbereich und macht zusätzlich Geräusche. Diese Fülle an Reizen kann bei HSM zusätzlich verstärkt sein. Menschen, die überdurchschnittlich besser schmecken können als andere, werden als Superschmecker bezeichnet. Sie haben mehr fungiforme Geschmackspapillen und reagieren besonders empfindlich auf bitteren Geschmack.³¹ Ob dies mit Hochsensibilität zusammenhängt, ob also alle Superschmecker hochsensibel sind, ist nicht bekannt.

2.2.5. Fühlen

Der Tastsinn des Körpers wird in der Humanbiologie meist in zwei Bereiche unterteilt,³² den eigentlichen Tastsinn, auch Hautsinn oder Mechanorezeption genannt und die Tiefensensibilität. Mit dem Tastsinn werden über die Haut haptische, taktile und thermische Reize wahrgenommen. Das heißt, die Haut nimmt Druck-, Berührungs-, Vibrations- und Kitzelempfindungen sowie Temperaturen wahr.³³ Für einige HSM sind besonders taktile Reize, zum Beispiel eine leichte, dauerhafte Reizung durch bestimmte

29 Vgl. SCHMIDT, 1980, S. 284.

30 Vgl. SKRYPZAK, 2007, S. 12ff.

31 Vgl. HEBEBRAND ET. AL., 2005, S. 86.

32 Schmidt unterteilt sogar in vier Bereiche. Hinzu kommen dabei Temperatursinn (Thermorezeption) und Schmerz als eigene Bereiche des Tastsinns.

33 Vgl. SCHMIDT, 1980, S. 95.

Kleidung auf der Haut, unerträglich. Aber auch thermische Reize können HSM stark beeinträchtigen. So führt Zugluft oftmals zu Kopfschmerzen oder Nervenschmerzen in Armen, Rücken und Nacken.³⁴ Haptische Reize sind weniger problematisch, da das Ertasten von Gegenständen meist aktiv geschieht. Selbstgesteuerte Reize sind kontrollierbar und führen daher seltener zu Überreizung, als fremdgesteuerte.

Zu den Organen der Tiefensensibilität zählen Sehnen, Muskeln und Gelenke. Tiefensensibilität orientiert über die Stellung der Gliedmaßen zueinander, sowie über die Bewegungen der Gelenke, die Richtung und Geschwindigkeit der Bewegungen und die dafür benötigte Kraft.³⁵ Eine feinere Wahrnehmung führt zu einem guten Körpergefühl. Zur Überreizung kommt es hier kaum. Zu den körperinneren Systemen gehören außerdem Modalitäten, die über den Zustand des Organismus informieren, unter anderem über Durst und Hunger.³⁶ Diese Reize können bei HSM besonders intensiv sein. Viele HSM können zum Beispiel Hunger nur in geringem Maße aushalten. Anhaltendes Hungergefühl kann zu Unausgeglichenheit, Konzentrationsschwäche oder Aggression führen.

2.2.6. Empathie und Intuition

Auch Empathie und Intuition sind bei HSM stark ausgeprägt. Aron sieht dies in der intensiveren sensorischen Wahrnehmung begründet, während Trappmann-Korr dies als selbstständiges Merkmal der Hochsensibilität darstellt.³⁷ Empathie meint in diesem Sinne „die Fähigkeit eines Menschen, sich kognitiv in ein anderes Lebewesen hineinzusetzen, dessen Gefühle zu teilen und sich somit über das Handeln und Erleben des Gegenübers klar zu werden.“³⁸ HSM nehmen zum Beispiel Veränderungen im Teint, der Körperhaltung, der Stimmlage oder der Atemfrequenz ihres Gegenübers wahr und schließen daraus, wie es der anderen Person geht.³⁹ Diese Differenziertheit in der Wahrnehmung geschieht oft unbewusst, sodass die Wahrnehmenden selbst nicht wissen, woher ihre Ahnungen stammen. Entscheidungen, die aufgrund unbewusster Wahrnehmungen gefällt werden, sind somit intuitiv.⁴⁰

Ein starkes Einfühlungsvermögen kann aber auch dazu führen, dass HSM sich schlecht von anderen abgrenzen können und sich zu sehr für ihre Mitmenschen verantwortlich

34 Vgl. PARLOW, 2003, S. 61.

35 Vgl. SCHMIDT, 1980, S. 122ff.

36 Vgl. Ebd., S. 3.

37 Vgl. TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 265f.

38 Ebd., S. 266.

39 PARLOW, 2003, S. 22.

40 Vgl. ARON, 2008, S. 30.

fühlen.⁴¹ Diese „Gefühlsansteckung“⁴² kann - zum Beispiel bei den Eltern - so stark sein, dass HSM von den Gefühlen anderer abhängig sind oder „die Bedürfnisse anderer über (...) [die] eigenen stellen, um ihnen [Anm.: den anderen] (und sich selbst) emotionalen Stress zu ersparen.“⁴³ Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse verlieren dabei an Bedeutung und werden im schlimmsten Falle nicht mehr wahrgenommen.

2.2.8. Vor- und Nachteile feinerer Wahrnehmung

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es bei HSM zu einer intensiveren Wahrnehmung aller Reize kommen kann. Unter den Besonderheiten wurden hier zur Verdeutlichung vor allem Störungen und Beeinträchtigungen erwähnt, es soll jedoch nicht unerwähnt bleiben, dass die Reizoffenheit auch angenehm und genussvoll sein kann. Hochsensibilität umfasst keineswegs nur Probleme und Anstrengungen. So sind HSM durch die Wahrnehmung von Feinheiten oft besonders kreativ⁴⁴, gewissenhaft⁴⁵, empathisch und intuitiv⁴⁶.

Eine feinere Wahrnehmung kann also je nach Situation von Vorteil sein oder beeinträchtigen. Sie führt zum Nachteil, wenn die Reize nicht bewusst wahrgenommen werden. Dies geschieht vor allem bei HSM, die sich ihrer Reizoffenheit nicht bewusst sind. Die Überreizung kann dann nicht auf die eigentliche Ursache zurückgeführt werden. Die Betroffenen können die Reaktionen ihres Körpers nicht verstehen oder fehlinterpretieren diese und die Ursache der Überreizung kann nicht gemindert werden.

2.3. Populärwissenschaftliche Ausweitung des Begriffs

Viele, in der Populärwissenschaft angegebene Besonderheiten HSM, sind nicht wissenschaftlich validiert, sondern beruhen auf Erfahrungen und Beobachtungen der Autoren mit Hochsensibilität. So führt Parlow folgende Eigenschaften an, die er in der Hochsensibilität begründet sieht.

2.3.1. Verzögerte Reife

Parlow sagt, dass HSM sich sowohl psycho-emotional als auch körperlich langsamer entwickeln. Sie „bewahren sich (...) oft ein Stück Kindlichkeit.“⁴⁷ Dieses kindliche

41 Vgl. ARON, 2011, S.107.

42 KÖRNER, 1998, S. 1.

43 ARON, 2008, S. 97.

44 Vgl. ARON, 2011, S. 30.

45 Vgl. Ebd., S. 99.

46 Vgl. Ebd., S. 31.

47 PARLOW, 2003, S.45.

Auftreten ist durch große Kreativität, versunkenes Nachdenken und einer Abwendung von der realen Welt in Traum- oder Fantasiewelten gekennzeichnet. Parlow meint sogar, dass HSM frühestens mit 24 Jahren als erwachsen bezeichnet werden können.⁴⁸

2.3.2. Tiefe Reflexion

HSM durchdenken nicht nur die Dinge genauer, sondern denken auch besonders häufig über das Nachdenken selbst nach. Diese philosophische Sicht auf das Leben und ein Denken in größeren Zusammenhängen kann junge HSM sehr reif wirken lassen. Dies steht in vermeintlichem Gegensatz zum vorherigen Absatz. Doch es ist so, dass das tiefgründige Reflektieren zu Kompetenzen in der Realität und Alltagsgestaltung führen kann oder auch zu Verträumtheit und Abwesenheit, was dann sehr kindlich wirkt.

Trappmann-Korr führt außerdem an, dass HSM immerzu einen Sinn in allen Dingen erkennen wollen. So fällt es hochsensiblen Kindern auch besonders schwer Aufgaben zu erledigen, deren Sinn ihnen verschlossen bleibt. Sinnvolles zu erledigen fällt ihnen hingegen leicht.⁴⁹ Sie schreibt: „Für HSK⁵⁰ muss alles einen Sinn haben, denn dies ist die Wiege ihrer Motivation. Finden sie keinen Sinn in den Dingen, dann bewegen sie sich nicht!“⁵¹

2.3.3. Fehler-Sensibilität

Aufgrund ihrer feinen Wahrnehmung reagieren HSM besonders empfindlich auf Fehler bei sich selbst und anderen. Jede Aufgabe wird gewissenhaft ausgeführt, selbst wenn dies zu noch mehr Stress führt. „Fehlerfreiheit scheint eine Art von Ideal zu sein, dem aus Prinzip nachgestrebt wird.“⁵² Ungenauigkeit, Unordnung und Aufregung wird als Belastung empfunden, die möglichst verhindert wird, um das starke Harmoniebedürfnis zu stillen. Ist die Fehler-Sensibilität sehr stark ausgeprägt, kann sie in Hinblick auf eigene Fehler zu Perfektionismus und mit Blick auf Fehler anderer zu Intoleranz führen.

2.3.4. Substanz-Empfindlichkeit

HSM offenbar scheinbar nicht nur auf Reize intensiver, sondern auch auf Substanzen. Dadurch kommt es häufiger zu Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten. Aber auch Medikamente, Alkohol und andere Drogen werden schlecht vertragen und wirken in geringeren Dosierungen als bei anderen Menschen. Parlow vermutet deshalb, dass nicht nur das Nervensystem, sondern auch der Stoffwechsel HSM „empfindlicher für

48 Vgl. PARLOW, 2003, S. 45.

49 Vgl. TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 77ff.

50 Hochsensible Kinder

51 TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 77.

52 PARLOW, 2003, S. 40.

äußere Einflüsse⁵³ sei. Die meisten HSM sprächen deshalb besonders gut auf alternative Heilmethoden an. ⁵⁴

2.3.5. Spiritualität

Alle Autoren populärwissenschaftlicher Publikationen führen einen starken Hang zur Spiritualität an. Parlow nennt dies ein „Streben nach Vollkommenheit“, welches sich in Religiosität, Spiritualität oder auch in einem Streben nach Begriffen wie *Freiheit*, *Wahrheit* oder *Humanität* widerspiegelt. Viele HSM geben an außersinnliche Wahrnehmungen zu haben.⁵⁵ Aron schreibt dazu, HSM würden „spiritueller und gefühlvoller - seelenvoller - empfinden“⁵⁶ und Trappmann-Korr spricht von einem Zugang zum „kollektiven Unbewussten.“⁵⁷ Diese Wahrnehmung einer mystischen Ebene betrifft jedoch vor allem sehr empathische HSM, die von der Autorin besonders hervorgehoben werden.

Ob diese Eigenschaften als allgemeine Merkmale von Hochsensibilität gelten können, ist jedoch noch zu untersuchen.

2.4. Stand der Forschung

In einigen Disziplinen der Wissenschaft stößt das Konstrukt *Hochsensibilität* auf große Resonanz, während in anderen Bereichen beinahe keine Beachtung und Weiterentwicklung stattfindet. Dieses Kapitel beleuchtet wissenschaftliche Bezüge, die Aron und Aron als Grundlage für ihre Erarbeitung des Konstruktes heranziehen, und den aktuellen Forschungsstand zum Thema Hochsensibilität in einer kurzen Übersicht.

2.4.1. In der Evolutionsbiologie

Laut Aron und Aron sind 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung hochsensibel. Sie beziehen sich dabei unter anderem auf Untersuchungen von Kagan zum Thema *gehemmte Kinder*.⁵⁸ Kagan verwahrt sich jedoch gegen die Aussage, Hochsensibilität untersucht zu haben. Wolf hingegen untersucht Reizsensibilität in Tierpopulationen und stützt Arons Theorie von reizsensiblen und sehr unsensiblen Individuen „mit einer nur schmalen Grauzone dazwischen.“⁵⁹ Die Ausprägung der Reagibilität auf Reize verläuft in

53 PARLOW, 2003, S. 76.

54 Vgl. Ebd., S. 75f.

55 Vgl. Ebd., S. 28f.

56 ARON, 2011, S. 315.

57 TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 292.

58 Vgl. ARON & ARON, 1997, S. 345.

59 STREITBÖRGER, 2012, S. 38.

Tierpopulationen also nicht kontinuierlich. Stattdessen kann man sensible Artgenossen deutlich von risikofreudigeren unterscheiden. Dabei sind mal „die Draufgänger im Vorteil, mal die Umsichtigen.“⁶⁰ Wolf geht davon aus, dass diese Verhaltenstypen vererbt werden.⁶¹

Geht man davon aus, dass Hochsensibilität vererbt wird und in allen Tierpopulationen zu einem bestimmten Prozentsatz vorkommt, kann die Hypothese aufgestellt werden, dass Hochsensibilität einen evolutionären Vorteil bietet. Demnach handelt es sich bei Hochsensibilität um eine von zwei erfolgreichen Überlebensstrategien. Reflexivität als Handlungsmuster hochsensibler Individuen ist dabei weniger vorteilhaft als Impulsivität nicht-hochsensibler Individuen, sodass hochsensible Individuen etwas weniger Nachkommen als nicht-hochsensible bekommen und Hochsensibilität nur fünfzehn bis zwanzig Prozent der Population ausmacht.⁶²

2.4.2. In der Neurobiologie

Die Reizoffenheit bei HSM wird eventuell durch eine neurologische Besonderheit verursacht. Aron vermutet, dass bei HSM mehr Reize als bei anderen Menschen „zwischen Nerv und Gehirn oder im Gehirn selbst“⁶³ weitergeleitet werden. So gelangen in der gleichen Zeit mehr Reize in die Großhirnrinde. HSM verarbeiten dadurch einen höheren Prozentsatz des Wahrgenommenen. Es gibt keine neurologischen Untersuchungen, die Hochsensibilität thematisieren. Zum Verständnis von Hochsensibilität sind neurobiologische Abläufe jedoch von Bedeutung.

2.4.2.1. Erregungsniveau. Eine Voraussetzung dafür, wie viel des Wahrgenommenen verarbeitet wird, ist das Erregungsniveau. Dies wird durch die Menge von weitergeleiteten Reizen bestimmt. Jeder Mensch strebt dabei ein ausgeglichenes Erregungsniveau an. Werden zu wenig Reize wahrgenommen, ist das Erregungsniveau gering und Langeweile entsteht. Werden jedoch zu viele Reize wahrgenommen ist das Erregungsniveau zu hoch und es kommt zu Überbeanspruchung. „Erregung ist wichtig für alle mentalen Funktionen. Sie trägt erheblich bei zu Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gedächtnis, Emotion und Problemlösung. Ohne Erregung bemerken wir nicht was los ist - wir achten nicht auf Einzelheiten. Bei Überregung wird man nervös und ängstlich und unproduktiv.“⁶⁴ Überreizung führt also zu Konzentrationsschwäche

60 Ebd.

61 Vgl. Ebd., S. 36ff.

62 Vgl. PARLOW, 2003, S. 66f.

63 ARON, 2011, S. 30.

64 LEDOUX, 2006, S. 310.

und zu Ungeschicklichkeit. Da bei HSM pro Zeiteinheit mehr Reize weitergeleitet werden, ist ihr Erregungsniveau generell höher als bei anderen Menschen. Situationen, die andere langweilen, können für HSM also das geeignete Erregungsniveau bieten, da ihre optimale Reizstärke geringer ist.⁶⁵ In Situationen, die bei anderen Menschen zu mittlerem Erregungsniveau führen, haben HSM oft ein sehr hohes Erregungsniveau und fühlen sich nach kurzer Zeit überreizt. Es kommt zu einem Übergang von Kurzzeitstress zu Dauerstress.⁶⁶

2.4.2.2. Cortisol. Dabei wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, das im Gegensatz zu Adrenalin, welches nach wenigen Minuten abgebaut ist, erst nach einigen Stunden abgebaut wird. Durch Langzeiterregung steigt der Cortisolspiegel im Blut und macht noch sensibler und angespannter. Aron vermutet, dass in bedrohlichen Situation bei HSM mehr Cortisol ausgeschüttet wird oder HSM Situationen eher als bedrohlich empfinden.⁶⁷ Kirschbaum fand in einer Untersuchung zu Cortisol jedoch heraus, dass ein Drittel der Probanden keine Cortisolabnahme infolge von Gewöhnung hat, während der Cortisolspiegel der anderen Probanden bei Wiederholung einer bedrohlichen Situation deutlich abnimmt. Dieses Drittel ohne Cortisolabnahme schätzt die Stresssituation genau so ein, wie die anderen Versuchsteilnehmer, beschreibt sich selbst aber als „selbstunsicherer, weniger extrovertiert und tendenziell neurotischer.“⁶⁸ Geht man aufgrund dieser Selbsteinschätzung davon aus, dass es sich bei den Versuchspersonen ohne Cortisolabnahme um HSM handelt, würde dies bedeuten, dass Cortisol bei HSM auch ausgeschüttet wird, wenn eine bedrohliche Situation bereits bekannt ist. Eine bedrohliche Situation kann dabei auch ein Vortrag vor Publikum oder eine ähnliche Stresssituation sein. HSM neigen also zu einem oft erhöhten Cortisolspiegel und gewöhnen sich schlechter an aufregende Situationen. Dies kann zu stressbedingten oder stressassoziierten Krankheiten führen.⁶⁹

2.4.3. In der Psychologie

Aron und Aron, beide Psychologieprofessoren, veröffentlichten 1997 sieben Studien, zum Thema *Hochsensibilität*. Das Ziel der ersten qualitativen Studie war es, Ausprägungen von Hochsensibilität zu bestimmen. Aus dieser Studie entstand dann die *Highly Sensitive Person Scale*, die für weitere quantitativen Studien zur Hochsensibilität

65 Vgl. ARON, 2011, S.29.

66 Vgl. PARLOW, 2003, S. 76.

67 Vgl. ARON, 2011, S 67.

68 KIRSCHBAUM, 2001, S. 152.

69 Vgl. Ebd., S. 150ff.

verwendet wurde. Aron und Aron untersuchten unter anderem den Zusammenhang von Hochsensibilität und Introversion⁷⁰ sowie die Korrelation zu psychischen Krankheiten. Dabei fanden sie heraus, dass HSM mit ungünstiger elterlicher Umwelt zu psychischen Erkrankungen neigen, Hochsensibilität diese aber nicht grundsätzlich fördert.⁷¹ In ihrer Forschung zur Reagibilität auf externe und interne Reize beziehen Aron und Aron sich unter anderem auf biopsychologisch begründete Persönlichkeitstheorien⁷² von Eysenck⁷³, Strelau⁷⁴ und Gray⁷⁵, auf kognitive Persönlichkeitstheorien⁷⁶ von Kagan⁷⁷ und emotionspsychologische Persönlichkeitskonstrukte⁷⁸ von Jung⁷⁹. In das Konstrukt von Hochsensibilität sind also Aspekte verschiedener Persönlichkeitstheorien eingeflossen und die Idee einer neurobiologischen Ursache ist hinzugekommen.

In der Psychologie ist das Konstrukt Hochsensibilität jedoch umstritten. Denn physiologische Methoden zur Messung der Empfindlichkeiten werden zur Zuordnung zum Konstrukt Hochsensibilität nicht eingesetzt⁸⁰, da das Konstrukt mehr als nur die sensorische Wahrnehmung ausmacht. Es gibt auch keinen Symptomkatalog der Ausprägungen von Hochsensibilität. Denn, auch wenn davon ausgegangen werden kann, dass eine klare Trennung zwischen HSM und weniger sensiblen Menschen gemacht werden kann, sind die Ausprägungen durch persönliche und soziale Faktoren so verschieden, dass die Verteilung eher einem Kontinuum von sehr empfindsam bis hin zu gering empfindsam gleicht.⁸¹ Die Zuordnung zum Konstrukt Hochsensibilität geschieht deshalb durch die psychometrische Skala von Aron und Aron und eine Selbsteinschätzung. Die sogenannte *Highly Sensitive Person Scale*⁸² beinhaltet Aussagen, wie „Laute Geräusche rufen ein Gefühl von Unwohlsein in mir hervor“ oder „Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt“, aber auch „Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.“ Die Aussagen werden jeweils mit zutreffend oder nicht zutreffend beantwortet.⁸³ Werden zwölf oder mehr Aussagen mit zutreffend beantwortet

70 Siehe Kapitel 3.1.

71 Vgl. ARON & ARON, 1997, S. 351.

72 Vgl. HEUER ET. AL., 2006, S. 292ff.

73 Vgl. ARON & ARON, 1997, S. 345 (Introversion und Extraversion).

74 Vgl. Ebd., S. 362 (Aktivität und Reaktivität).

75 Vgl. Ebd. (BIS und BAS).

76 Vgl. HEUER ET. AL., 2006, S. 438.

77 Vgl. ARON & ARON, 1997, S. 345.

78 Vgl. HEUER ET. AL., 2006, S. 346.

79 Vgl. ARON, 2011, S. 161ff.

80 Vgl. BERTRAMS, 2011, S. 1.

81 Vgl. ARON, 2008, S. 29.

82 Siehe Anhang II.

83 Vgl. ARON & ARON, 1997, S. 352.

spricht dies für Hochsensibilität. Kritiker zweifeln aber an der Güte des Fragebogens und der Homogenität des Konstruktes. Smolewska, McCabe und Woody fanden in ihrer Replikation der Studie die drei schwach korrelierenden Faktoren *ästhetische Sensibilität*, *niedrige Reizschwelle* und *Erregbarkeit*.⁸⁴ Es ist also unklar, ob das Konstrukt der Hochsensibilität so eindimensional, wie Aron und Aron es beschreiben, gefasst werden kann, oder ob es sich aus mehreren korrelierenden Faktoren zusammensetzt.

84 Vgl. SMOLEWSKA ET AL., 2006, S. 1269.

3. Hochsensibilität in Abgrenzung zu anderen Phänomenen

„Trotz der Verschiedenheit der Formulierungen leuchtet immer wieder das Gemeinsame in der Grundauffassung hervor.“⁸⁵

3.1. Hochsensibilität in Abgrenzung zu Schüchternheit und Introversion

Viele HSM werden oft als schüchtern oder introvertiert bezeichnet. In folgendem Kapitel sollen die Ähnlichkeiten von *Schüchternheit* und *Introversion* zu Hochsensibilität dargestellt und die konzeptuelle Trennung dieser Phänomene erläutert werden. Aron und Aron untersuchten den Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Schüchternheit, sowie Introversion⁸⁶ in ihrer zweiten Studie und belegen, dass diese Phänomene in Korrelation stehen, nicht aber dasselbe sind.⁸⁷

3.1.1. Schüchternheit

Verlegenheit von HSM anderen gegenüber tritt meist nur in neuen und unbekanntem Situationen auf, da dort ein Großteil ihrer Aufmerksamkeit auf das Neue gerichtet ist. In bekannten und vertrauten Situationen fällt es ihnen leichter mit anderen zu kommunizieren. „Manche HSM sind sehr schüchtern, ängstlich, zurückhaltend, wirken nervös und labil, andere wiederum können nach außen regelrecht ‘tough’ wirken und sind immer bemüht, die Angelegenheiten von Familie und Freunden zu regeln.“⁸⁸

Aron und Aron trennen Schüchternheit konzeptuell von Hochsensibilität,⁸⁹ da Schüchternheit ein vorübergehender „Gemütszustand“⁹⁰ sei und sowohl bei HSM als auch bei anderen Menschen vorkäme. Außerdem warnen sie vor der Verurteilung durch die Bezeichnung *schüchtern*. In unserem Kulturkreis ist dieser Begriff meines Erachtens nach nicht so negativ konnotiert wie in den USA. Eine Gefahr des Begriffs könnte jedoch sein, dass Schüchternheit 1980 als „soziale Phobie“ in das Diagnostische und Statistische Handbuch Psychischer Störungen aufgenommen wurde, angeblich „ein Fünftel aller Menschen in den USA“ betrifft und mit Psychopharmaka behandelt wird.⁹¹ Hierbei könnte es sich jedoch, um Hochsensibilität handeln. Wie auch bei anderen

85 JUNG, 1921, S. 9.

86 Auch Introvertiertheit genannt.

87 Vgl. ARON & ARON, 1997, S. 354.

88 TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 31.

89 Vgl. ARON & ARON, 1997, S. 345.

90 ARON, 2011, S. 148.

91 Vgl. BRAUN, 2009, S. 54.

Ausprägungen von Hochsensibilität, zum Beispiel der Hyperakusis, kommt es zu einer Pathologisierung und im Zuge dessen zu einem Behandlungsgrund. Schüchtern zu sein, ist also sowohl gesellschaftlich verurteilt, als auch in der Psychologie als von der Norm abweichend klassifiziert. Schüchternheit wird weder, so wie Aron es definiert, als Gemütszustand angesehen, noch im Sinne von Hochsensibilität als normales Persönlichkeitsmerkmal anerkannt.

3.1.2. Introversion

So wie Aron und Aron die Begriffe Hochsensibilität und Schüchternheit trennen, gehen sie ebenfalls davon aus, dass es sowohl extravertierte⁹² als auch introvertierte HSM gibt.⁹³ Introversion und Extraversion werden stark durch das Verhaltenshemmsystem (Behavioral Inhibition System: BIS) und das Verhaltensaktivierungssystem (Behavioral Activation System: BAS) bestimmt. Jeder Mensch besitzt beide Systeme in unterschiedlichen Anteilen. Vereinfacht gesagt führt ein ausgeprägtes Verhaltensaktivierungssystem zu zielgerichteten äußeren Handlungen, während das Verhaltenshemmsystem inneres Verhalten aktiviert und damit äußeres Verhalten hemmt. Ein starkes Verhaltensaktivierungssystem führt also zu Antrieb und Neugierde und ein überwiegendes Verhaltenshemmsystem eher zu Vorsicht und Achtsamkeit. Ein schwaches Verhaltensaktivierungssystem führt dazu, dass wenig Verlangen nach Neuem und Aufregung herrscht, ein schwaches Verhaltenshemmsystem hingegen führt zu Unerschrockenheit.⁹⁴

Hochsensibilität ist gekennzeichnet durch ein Überwiegen des Verhaltenshemmsystems.⁹⁵ Das Verhaltensaktivierungssystem ist dazu jedoch verschieden stark ausgeprägt. HSM mit einem schwachen Verhaltensaktivierungssystem „sind möglicherweise still, ruhig und zufrieden mit einem einfachen Leben.“⁹⁶ Sie sind also hochsensibel und introvertiert. Ist hingegen das Verhaltensaktivierungssystem bei HSM stark ausgeprägt, sind sie sowohl hochsensibel als auch extravertiert. Das heißt sie sind „sowohl schnell gelangweilt als auch schnell überreizt“⁹⁷ und haben Probleme ein ausgeglichenes Erregungsniveau zu halten.

Trappmann-Korr hingegen geht davon aus, dass diese beiden Verhaltens-Systeme in

92 Auch extrovertiert genannt.

93 Vgl. ARON & ARON, 1997, S. 350.

94 Vgl. ARON, 2011, S. 61ff.

95 Vgl. ARON & ARON 1997, S. 350.

96 ARON, 2011, S. 63.

97 Ebd.

unterschiedlicher Konzentration zueinander stehen, wobei ein schwaches Verhaltenshemm- ein starkes Verhaltensaktivierungssystem voraussetzt und umgekehrt oder sie in nahezu gleichen Verhältnissen auftreten. Sie schreibt: „Theoretisch kann das Zusammenspiel von Verhaltensaktivierungssystem und Verhaltenshemmsystem in jeder denkbaren Kombination vorkommen, in der Summe müssen es jedoch immer 100 Prozent sein.“⁹⁸ Dies würde meines Erachtens jedoch dazu führen, dass Hochsensibilität immerzu mit Introversion verbunden wäre.

3.1.2.1. Introversion im Sinne von Ungeselligkeit. Die hohe Reizwahrnehmung bei HSM kann jedoch zu Introversion führen, muss es aber nicht. Introversion im Sinne von Ungeselligkeit meint „wenige enge Beziehungen einem großen Freundeskreis vorzuziehen und (...) keinen Spaß an großen Partys oder Menschenmassen [zu] haben.“⁹⁹ Genauso gibt es aber auch HSM die trotz der hohen Reizintensität das Zusammensein vieler Menschen genießen können. Viele erfreut die Gesellschaft anderer Menschen sehr, sie müssen zu ihrem Wohlbefinden lediglich Phasen des Alleinseins haben. Introversion im Sinne von Ungeselligkeit ist also keinesfalls dasselbe wie Hochsensibilität, wenn auch viele HSM introvertiert sind.

3.1.2.2. Introversion nach Jung. In einem weiteren Kontext werden die Begriffe *Introversion* und *Hochsensibilität* jedoch von Aron gleichgesetzt. Denn sie behauptet, Jung habe in seiner Arbeit über psychologische Typen mit dem Begriff *Introversion* das gleiche Phänomen beschrieben, welches sie nun als *Hochsensibilität* postuliert.

Jung definiert Introversion als eine besondere Art der Wahrnehmung. Introvertierte orientieren sich nicht am Gegebenen, am Objekt, sondern an subjektiven, das heißt, inneren Faktoren.¹⁰⁰ Introversion und Extraversion sind nach Jungs Definition jedoch zwei Mechanismen, die jeder Mensch in unterschiedlichem Verhältnis besitzt. Nur bei Überwiegen des introvertierten Mechanismus, kommt es zum introvertierten Typus.¹⁰¹ Er schreibt: „Eine Umkehrung des Typus [kann] das physiologische Wohlbefinden des Organismus unter Umständen schwer beeinträchtigen (...), indem sie meistens eine starke Erschöpfung verursacht.“¹⁰² Überträgt man dies auf HSM, die entgegen ihres introvertierten Typus extravertiert leben, erklärt dies die vielfältigen Erschöpfungssymptome und psychischen Erkrankungen HSM in unserer Gesellschaft.

98 TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 112.

99 ARON 2011 S. 159.

100 Vgl. JUNG, 1921, S. 536.

101 Vgl. Ebd., S. 8.

102 Ebd., S. 477

Die Beschreibung des introvertierten Typus deckt sich in vielen weiteren Punkten mit den Beschreibungen von Hochsensibilität. So sind Introvertierte verschlossen, schwer zu durchschauen, oft scheu¹⁰³ und überwältigt von den Eindrücken vom Objekt¹⁰⁴. „Jede Veränderung erscheint störend, wenn nicht geradezu gefährlich.“¹⁰⁵ Eine Ablehnung alles Unbekannten kommt bei HSM oft vor, jedoch nicht zwingend, abhängig davon, ob das Verhaltenshemm- oder das Verhaltensaktivierungssystem überwiegt. HSM müssen sich jedoch vor zu vielen Reizen schützen. Auch der Introvertierte „reibt sich völlig auf in Verteidigungsmaßnahmen,“¹⁰⁶ weil das Objekt beängstigend scheint, und „bedarf beständig einer ungeheuren, inneren Arbeit, um `sich halten` zu können.“¹⁰⁷ Diese Überreizung durch die Objekte und die Anstrengungen sich davor zu schützen, sind zunächst in beiden Konstrukten identisch. Doch die Herkunft dieser überwältigenden Eindrücke sind bei Jung und Aron sehr verschieden. Während Aron die intensivere Reizwahrnehmung in der neurologischen Reizverarbeitung begründet sieht, erklärt Jung diese mit einer „compensatorischen Beziehung zum Objekt.“¹⁰⁸ Da der introvertierte Typus das Objekt missachtet, pflegt sein Unterbewusstes diese Beziehung zum Objekt. Durch diese unbewusste Kompensation nimmt das Objekt jedoch angsterregende Dimensionen an.¹⁰⁹ Erst durch diesen Prozess kommt es zu einer „grosse[n] Sensitivität“ (...) grosse[r] Erschöpfbarkeit und chronische[r] Ermüdung.“¹¹⁰ In Jungs Ausführung ist die Ursache also psychischer Natur und hat sowohl psychische, als auch physische Auswirkungen. Aron führt hingegen eine physische Ursache an, die psychische Auswirkungen haben kann aber nicht muss.

3.2. Hochsensibilität in Abgrenzung zu ADHS und ADS

Kommen wir damit zu einem weiteren Phänomen, das, vor allem mit Blick auf Verhaltensauffälligkeiten in der Schule, einer genauen Abgrenzung von Hochsensibilität bedarf. Obwohl es gewisse Ähnlichkeiten wie zum Beispiel schwankende Konzentrationsleistungen gibt, schließt Hochsensibilität die Diagnose ADHS als auch ADS laut Trappmann-Korr kategorisch aus.¹¹¹ Sie bemängelt, dass die Klassifikation der

103 Vgl. JUNG, 1921, S. 474.

104 Vgl. Ebd., S. 543.

105 Ebd., S. 544.

106 Ebd., S. 543.

107 Ebd.

108 Ebd., S. 542.

109 Vgl. JUNG, 1921, S. 542f.

110 Ebd., S.543.

111 Vgl. TRAPPMANN-KORR, 2008, S. 85ff.

Wahrnehmungstendenzen uneindeutig ist und allzu schnell ADHS oder ADS diagnostiziert wird. „Hier wurde nämlich alles, was man so an Auffälligkeiten finden konnte, in einen Topf geworfen und (...) mit der Aufschrift ADHS/ADS“¹¹² versehen. Trappmann-Korr geht davon aus, dass ADHS, die hyperaktive Form des Aufmerksamkeitsdefizit-Syndroms, bei einem Überwiegen des Verhaltensaktivierungssystems und die hypoaktive Form ADS bei überwiegendem Verhaltenshemmsystem entsteht. Zusätzlich zu diesen beiden Formen führt sie jeweils eine ‚unechte‘ Form dieses Syndroms an. Diese beiden Formen sind kein Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom, sondern Hochsensibilität. Es kommt also zu einer Unterteilung in vier verschiedene Typen mit unterschiedlichen Wahrnehmungstendenzen. Zusätzlich zum Verhaltenshemm- und Verhaltensaktivierungssystem, wird hier zwischen analytischem und holistischem Denkstil unterschieden. Analytisch zu denken meint dabei sich auf ein Objekt konzentrieren zu können, ohne den Kontext oder das Umfeld zu beachten. Holistische Denker hingegen erfassen die Gesamtsituation ohne zunächst die Wichtigkeit einzelner Objekte zu beachten. Reizoffenheit verstärkt diese Effekte. In Kombination mit Reizoffenheit führt ein analytischer Wahrnehmungsstil zu Problemen in der Reizverarbeitung und „das für ADHS/ADS typische Chaos im Kopf entsteht.“¹¹³ Dabei kann von einer „Filterschwäche“¹¹⁴ gesprochen werden. Das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom kann laut Trappmann-Korr nur bei einem analytischen Denkstil entstehen. Ein holistischer Denkstil hingegen führt zu den ‚unechten‘ Formen, die eigentlich Hochsensibilität darstellen. Denn Reizoffenheit führt bei einem holistischen Wahrnehmungsstil dazu, dass mehr Reize des Kontextes wahrgenommen und diese Reize gründlich durchdacht werden. Es kommt zu einer schnellen Ablenkbarkeit und Störung des Handlungsplans, nicht jedoch zum Chaos in der Wahrnehmung. Der Typus mit stark ausgeprägtem Verhaltenshemmsystem zeigt verzögerte und spärliche äußeren Reaktionen. Mit starkem Verhaltensaktivierungssystem kommt es zu einer aktiveren Ausprägung in Form des sogenannten „High Sensation Seeker.“¹¹⁵ Dieser Typus hat eine hohe „Reizsuchetendenz“¹¹⁶, kann diese Fülle an Reizen jedoch kompetent verarbeiten, da hier keine „Filterschwäche“ vorliegt.

112 TRAPPMANN-KORR, 2008, S. 93.

113 TRAPPMANN-KORR, 2008, S. 96.

114 Ebd., S. 135.

115 TRAPPMANN-KORR, 2008, S. 98 (nach ZUCKERMAN, 1979).

116 Ebd.

4. Hochsensibilität in der Schule

4.1. Hochsensible Schüler und Schülerinnen

Hochsensible Schüler und Schülerinnen bedürfen einer anderen Behandlung als weniger empfindsame. In erster Linie bedarf es einer Akzeptanz ihrer besonderen Bedürfnisse, auch wenn diese, mit Rücksicht auf andere Schüler und Schülerinnen sowie dem Unterrichtsverlauf, nicht immer ausreichend befriedigt werden können. In ihrem Buch *Das hochsensible Kind* führt Elaine Aron zwanzig Tipps für Lehrer und Lehrerinnen an.¹¹⁷ In folgendem Kapitel über hochsensible Schüler und Schülerinnen nehme ich einige dieser Punkte auf, die Ausarbeitung folgt jedoch weitestgehend aus den Ergebnissen des ersten Teils dieser Arbeit und eigenen Ideen zur Gestaltung eines besseren Lernumfeldes für hochsensible Schüler und Schülerinnen. In einem ersten Schritt werden dabei Besonderheiten und Probleme hochsensibler Schüler und Schülerinnen aufgezeigt und in einem zweiten Schritt mögliche Lösungsstrategien dargestellt.

„Lehrer und Erzieher sind ausschlaggebend für die Entwicklung von hochsensiblen Kindern.“¹¹⁸ Die Behandlung durch die Lehrperson entscheidet maßgeblich, ob sich ein hochsensibles Kind in der Schule wohl fühlen kann oder ob es unter andauernder Überstimulation und Stress leidet. Deshalb sollten Lehrer und Lehrerinnen um das Konstrukt *Hochsensibilität* wissen und einen angemessenen Umgang mit dieser Schülergruppe erlernen.

4.1.1. Umgang mit hochsensiblen Schülern und Schülerinnen

Im richtigen Umgang mit hochsensiblen Schülern und Schülerinnen entstehen meist Konflikte und es müssen Kompromisse eingegangen werden. Denn zum einen sollen die Schüler und Schülerinnen in ihren besonderen Bedürfnissen unterstützt, zum anderen jedoch nicht stigmatisiert werden. Sie sollen weder überfordert, noch von wichtigen Erfahrungen ferngehalten werden. Der Umgang mit hochsensiblen Schüler und Schülerinnen schwankt also permanent zwischen Schutz und Anforderung.¹¹⁹ Es geht jedoch keineswegs darum, hochsensible Schüler und Schülerinnen zu bemitleiden, zu glorifizieren oder zu verhätscheln. Sie sollen lediglich wie jeder Schüler in einer, seiner

117 Vgl. ARON, 2008, S. 464ff.

118 Ebd., S. 119.

119 Vgl. Ebd., S. 466.

Persönlichkeit angemessenen Weise, unterrichtet werden.

Soweit es möglich ist, sollten Maßnahmen zum Wohlbefinden der hochsensiblen Schüler und Schülerinnen durchgeführt werden, jedoch nicht mit dem Hinweis auf deren Hochsensibilität, sondern mit Bezug zur jeweiligen Situation. So können sie zum Beispiel in den Pausen Arbeiten im Klassenzimmer übernehmen, um einen Moment allein zu sein und Ruhe zu finden. Das Wichtigste ist jedoch, die Schüler und Schülerinnen in ihren Empfindungen ernst zu nehmen und ihnen Glauben zu schenken.¹²⁰ Wenn hochsensible Schüler und Schülerinnen ihre Bedürfnisse, wie zum Beispiel das Fenster zu schließen, äußern, sollte diesen möglichst nachgegangen werden und die Bedürfnisse nicht als unangebracht abgetan werden. Denn eine Abwertung ihrer Empfindungen verstärkt das Gefühl der Andersartigkeit bei HSM und kann dazu führen, dass sie die Bedürfnisse ihres Körpers selbst als falsch beurteilen. Dadurch werden sie jedoch nicht unempfindlicher, sondern lernen ihre Bedürfnisse zu verleugnen oder gar zu verdrängen. Im Unterricht fallen sie dann womöglich weniger auf, es kostet sie jedoch weit mehr Anstrengung dem Unterricht zu folgen. Die Folge daraus wäre ein permanentes Unwohlsein in der Schule. Es darf aber natürlich auch nicht dazu kommen, dass hochsensible Schüler und Schülerinnen alles dürfen und zu sehr in Schutz genommen werden. Hochsensibilität fordert oftmals mehr Zeit und viel Verständnis, sie ist aber keinesfalls eine Ausrede für Dinge, die als anstrengend empfunden werden. Es bedarf also eines gewissen Einfühlungsvermögens im Umgang mit Hochsensibilität und manches Mal ist wohl abzuwägen, was nun angebracht sei.

Einige Dinge sind jedoch im Umgang mit hochsensiblen Schülern und Schülerinnen immer zu beachten. So sollten Lehrer und Lehrerinnen gegenüber hochsensiblen Schülern und Schülerinnen niemals laut und aggressiv werden. Eine ernste Ermahnung reicht meist vollkommen aus. Denn HSM sind in der Regel sehr darauf bedacht alles richtig zu machen und nehmen Kritik sehr ernst.¹²¹ Selbst neutrale Anweisungen können schnell als Kritik oder Ablehnung verstanden werden.¹²² Außerdem haben HSM ein starkes Gerechtigkeitsgefühl, sodass ungerechte Behandlungen, wie zum Beispiel eine Strafarbeit für die ganze Klasse, vermieden werden sollten.

Primär im Umgang mit hochsensiblen Schülern und Schülerinnen ist jedoch ein ständiges Bewusstsein auf Seiten der Lehrperson, dass „Überstimulation [die Fähigkeit] beeinträchtigt (...) soziale, schulische oder sportliche Kompetenzen zum Ausdruck zu

120 Vgl. ARON, 2008, S. 85.

121 Vgl. Ebd., S. 176.

122 Vgl. TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 62.

bringen.¹²³ Bei der Bewertung bestimmter Leistungen und Verhaltensweisen muss also das Erregungsniveau des Schülers beachtet und eventuelle Übererregung als solche erkannt werden. Hochsensible Schüler und Schülerinnen sollten lernen, ihre Überstimulation selbst frühzeitig zu erkennen und Strategien zum Abbau von Stress vereinbart werden. Es könnte zum Beispiel vereinbart werden, bei Überstimulation auf den Flur oder nach draußen gehen zu dürfen. Dies fördert die Selbständigkeit und einen kompetenten Umgang der Schüler und Schülerinnen mit ihrer Hochsensibilität. Wird die Überstimulation des Schülers hingegen durch den Lehrer vermehrt, kommt es zu einer Spirale aus Überstimulation und Angst, die sich gegenseitig verstärken.

4.1.2. Im Unterricht

Im Unterricht sind hochsensible Schüler und Schülerinnen meist sehr ruhig und fallen selten durch Probleme auf.¹²⁴ Wenn sie sich zu einem Thema melden, liefern sie oft sehr tiefgründige Antworten und kommen zu erstaunlichen Ergebnissen. Denn HSM durchdenken die Dinge gründlicher.¹²⁵ Manchmal fallen sie jedoch auch durch merkwürdige Gedankengänge und ein ungewöhnliches Denken auf. Trappmann-Korr rät, diese Vielfalt als Lehrperson zu genießen und zu honorieren.¹²⁶

4.1.2.1. Redebeiträge. Ein tiefgründiges Durchdenken führt allerdings auch dazu, dass hochsensible Schüler und Schülerinnen zum Antworten oft länger brauchen, weil sie ihre Gedanken zunächst sortieren müssen. „Nichtbetroffene empfinden das vermeintliche Zaudern und Zögern manchmal als befremdlich oder missdeuten es vielleicht sogar als Dummheit.“¹²⁷ Hochsensiblen Schülern und Schülerinnen sollte diese Zeit, bis sie antworten, jedoch gewährt werden, auch wenn dadurch eine kleine Pause entsteht. Außerdem sollten sie nicht ohne Meldung dran genommen werden, wenn sie dies überfordert. Die meisten HSM sind nicht spontan. Die Aufforderung vor der Klasse zu sprechen, wenn sie noch nicht zu Ende gedacht haben, kann schnell zu einer Blockade führen. Hochsensible Schüler und Schülerinnen sollten niemals vorgeführt werden. Vermehrtes Sprechenmüssen vor der Klasse als Desensibilisierung führt nicht etwa zur Gewöhnung, sondern zu einer Verknüpfung von Redebeitrag und unangenehmen Gefühlen der Überforderung.¹²⁸ Die Schüler und Schülerinnen sollten also motiviert werden, sich von selbst am Unterricht zu beteiligen. Sie sollten genug

123 ARON, 2008, S. 379.

124 Vgl. ARON, 2008, S. 376.

125 Vgl. Ebd., S.30.

126 Vgl. TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 77.

127 STREITBÖRGER, 2012, S. 37.

128 Vgl. ARON, 2008, S. 466.

Zeit bekommen ihre Ideen zu äußern, auch wenn sie zwischenzeitlich stocken oder von ihren Gefühlen übermannt werden. Manchmal ist nur die eigene, stärkere emotionale Reaktion¹²⁹ beim Sprechen hinderlich. Ein Unterbrechen der vermeintlich peinlichen Situation oder Gelächter würde die Hemmungen verstärken. Wenn hochsensiblen Schülern und Schülerinnen allerdings ernsthaft zugehört wird bis sie ausgesprochen haben, bauen sie Vertrauen auf und lernen leichter vor der Klasse zu sprechen. Positive Rückmeldung auf das Gesagte unterstützt die Gewöhnung, sodass die Schüler und Schülerinnen zeigen können, was sie wissen. Dauerhafte Überregung hingegen kann zum Verweigern des Sprechens führen und zu einem Rückzug.¹³⁰ Stille Schüler und Schülerinnen, die von sich aus nicht vor der Klasse sprechen, können dazu motiviert werden, indem dies einige Zeit vorher angekündigt wird und sie sich somit besser auf die Situation vorbereiten können. Dafür sollte ein Thema gewählt werden, welches die Schüler und Schülerinnen gut beantworten können, sodass es zu gelungenen Rede-Erlebnissen kommt.

4.1.2.2. Merkfähigkeit. Hochsensible Schüler und Schülerinnen können sich den, im Unterricht behandelten Stoff, oft besonders gut merken. Dafür bedarf es jedoch eines angemessenen Erregungsniveaus. Ledoux meint: „Eine Gedächtnisstärkung ist von leichtem Stress zu erwarten, aufgrund der fördernden Effekte des Adrenalin, doch wenn der Stress hinreichend stark und anhaltend ist, (...) leidet das Gedächtnis.“¹³¹ Leichter Stress kann also die Gedächtnisfähigkeit aller Schüler und Schülerinnen stärken. In einer entspannten Unterrichtssituation könnte dieses Niveau an leichtem Stress für hochsensible Schüler und Schülerinnen bereits erreicht sein. HSM sind also eventuell aufgrund dieses dauerhaft hohen Erregungsniveaus besonders gut darin, sich den Unterrichtsstoff zu merken. Die schnelle Auffassungsgabe, Trappmann-Korr spricht sogar von einer Verbindung von Hochsensitivität und Hochbegabung,¹³² kann jedoch auch dazu führen, dass hochsensible Schüler und Schülerinnen sich im Unterricht langweilen.¹³³ Gerade hochsensible Schüler und Schülerinnen erfreuen sich an kreativen Aufgaben. Der Unterrichtsstoff sollte daher abwechslungsreich dargeboten werden. Aron empfiehlt: „Bauen sie Elemente aus der visuellen und darstellenden Kunst ein, oder Übungen, die kreatives Schreiben und originelle Problemlösungsstrategien fördern.“

129 Vgl. ARON, 2008, S.30.

130 Vgl. Ebd., S. 31f.

131 LEDOUX, 2006, S.262.

132 Vgl. TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 174ff.

133 Vgl. ARON, 2008, S. 378.

Wählen Sie Literatur aus, die sich mit komplexen moralischen oder emotionalen Themen befasst.¹³⁴ Dabei ist natürlich zu beachten, dass diese Aufgabenvielfalt nicht zu Überforderung und damit zu Überstimulation führt. Denn ist der Schulstress permanent sehr hoch, kann es dazu führen, dass die Konzentration und Merkfähigkeit hochsensibler Schüler und Schülerinnen abnimmt und ihre Ergebnisse sehr schlecht ausfallen.

4.1.3. In Prüfungssituationen

Hochsensible Schüler und Schülerinnen sind oft sehr begabt. Sie sind „hochgradig reflektierend“¹³⁵ und ordnen die Unterrichtsthemen in bekannte Systeme.¹³⁶ Daher können sie sich gut vorstellen, was in Prüfungssituationen abgefragt werden wird. Einige hochsensible Schüler und Schülerinnen scheinen auf diesem Gebiet besonders gut zu sein, weil sie Verhaltensänderung im Unterrichtsstil des Lehrers bemerken und daraus auf die Wichtigkeit des Themas schließen. In Prüfungen können sie deshalb leicht gute Ergebnisse erzielen, wenn sie sich in der Prüfungssituation wohl fühlen.

Viele HSM neigen aber zu Prüfungsstress¹³⁷ und erbringen unter Beobachtung schlechtere Ergebnisse, da sie sich selbst unter Druck setzen. Nervosität verstärkt zusätzlich die sensorische Empfindsamkeit. Durch Überregung kann es deshalb in Prüfungssituationen zu Koordinationsschwäche und Konzentrationsschwierigkeiten kommen. Die meisten HSM haben außerdem einen Hang zum Perfektionismus.¹³⁸ Dies kann in Prüfungssituationen den Stress zusätzlich verstärken. Allzu hohe Erregung in Prüfungssituation kann durch eine gestaffelte Gewöhnung vermieden werden. Hierbei spielen Leistungsergebnis und Zeitdruck zunächst keine Rolle und die Bewertungsmethoden werden erst nach und nach strenger.¹³⁹

4.1.4. Im Klassenverband

Innerhalb der Klassengemeinschaft nehmen hochsensible Schüler und Schülerinnen unterschiedliche Positionen ein. Abgesehen von einer Reihe an klasseninternen Faktoren, wie Klassengröße, -zusammensetzung und -zusammenhalt, sowie persönlichen Faktoren wird dies vor allem durch das Befinden des jeweiligen Schülers oder Schülerin in der Schule beeinflusst. Oft benötigen hochsensible Schüler und Schülerinnen zur Integration Wochen oder sogar Monate, in denen sie zunächst nur

134 ARON, 2011, S. 465.

135 Ebd., S. 470f.

136 Vgl. Ebd., S. 30.

137 Vgl. PARLOW, 2003, S.41.

138 Vgl. ARON, 2008, S.405.

139 Vgl. ARON, 2011, S. 469f.

beobachten anstatt mit ihren Mitschülern in Kontakt zu treten.¹⁴⁰

Hochsensible Schüler und Schülerinnen, die im Schulalltag permanent überfordert sind, werden oft gehänselt. Sie wirken durch ihre Überforderung tollpatschig und seltsam und sind leicht zu irritieren. Außerdem fehlt es ihnen oft an Schlagfertigkeit und Spontanität. Durch Hänseleien verstärkt sich ihre Überforderung außerdem, sodass sie eine Vorlage für weitere Hänseleien bieten. Diesen Schülern und Schülerinnen sollte, wenn möglich, bei der Akzeptanz und Integration in die Klassengemeinschaft geholfen werden. So fördert zum Beispiel Kleingruppenarbeit ein besseres Kennenlernen der Schüler und Schülerinnen untereinander und ermöglicht ein freieres Reden als vor der gesamten Klasse. Einige hochsensible Schüler und Schülerinnen distanzieren sich jedoch auch von sich aus von der Klassengemeinschaft. Sie genießen dieses Alleinsein, um ihr Bedürfnis nach Ruhe im Schulalltag befriedigen zu können oder sie haben kein Interesse an ihren Mitschülern und deren Interessen. Meistens sind hochsensible Schüler und Schülerinnen aber besonders einfühlsam. Wenn sie sich in der Klassengemeinschaft akzeptiert fühlen, übernehmen sie Verantwortung und setzen sich für andere ein. Denn HSM haben ein starkes Gerechtigkeitsgefühl und Harmoniebedürfnis.¹⁴¹

4.1.5. Im Klassenraum

Das Wohlbefinden in der Schule wird nicht nur durch den Unterricht, die Beziehungen zu anderen Schülern und Schülerinnen und zu den Lehrern beeinflusst, sondern auch durch die Lernumgebung. Besonders HSM reagieren stark auf den Raum, in dem sie sich befinden. Für hochsensible Schüler und Schülerinnen ist es daher wichtig, dass sie sich in ihrem Klassenraum wohl fühlen. Der Raum sollte deshalb weder akustisch noch optisch zu Überforderung führen.

4.1.5.1. Lautstärke. In vielen Klassenräumen ist es viel zu laut. Das Rascheln und Reden der Schüler und Schülerinnen kann, besonders wenn die Klasse gerade sehr unruhig ist, einen immensen Lautstärkepegel annehmen. Hinzu kommt, dass es vor allem in Klassenräumen mit Laminatboden oder ähnlich glatten Flächen sehr stark schallt. Die Nachhallzeit, also die Zeit in der ein Geräusch von 60dB in einem Raum abklingen kann, ist ein „Deskriptor für die akustische Qualität eines Raumes.“¹⁴² Sie ist in vielen Klassenräumen zu lang. Dies führt zu einer schlechteren Sprachverständlichkeit.¹⁴³ Da HSM Hintergrundgeräusche schlechter ausblenden

140 Vgl. ARON, 2011, S. 468.

141 Vgl. TRAPPMANN-KORR, 2008, S. 62.

142 MACHNER, 2002, S. 4.

143 Vgl. MACHNER, 2002, S. 4f.

können, beschwerten sie sich oft auch über die Lautstärke, wenn andere es nicht als besonders laut empfinden. Zum einen sollten diese Empfindungen natürlich ernst genommen werden und zum anderen sollte versucht werden den Klassenraum so zu gestalten, dass der Schall verringert wird. Dafür können zum Beispiel glatte Flächen des Raums, wie der Boden, die Wände oder meist besonders gut die Decke mit schallschluckenden Materialien abgehängt werden. Denn „durch das Einbringen von absorbierendem Material [lässt sich] die Geräuschkulisse im Klassenraum signifikant senken“¹⁴⁴ und es wird zudem leiser gesprochen, da die zuvor schlechte Sprachverständlichkeit nicht durch Lautstärke kompensiert werden muss.¹⁴⁵ Die Schallintensität ist außerdem nicht an allen Plätzen des Klassenraums gleich. Man kann also versuchen schallarme Plätze für die hochsensiblen Schüler und Schülerinnen zu finden. Die Lautstärke kann entweder im Raum gemessen werden oder die hochsensiblen Schüler und Schülerinnen werden animiert sich Sitzplätze im Klassenraum zu suchen, an denen sie sich wohl fühlen.

4.1.5.2. Zugluft. Viele HSM reagieren empfindlich auf Zugluft. Selbst an warmen Tagen kann die durchs Fenster ziehende Luft starke Kopfschmerzen oder Verspannungen auslösen. Trotzdem wünschen sich natürlich auch hochsensible Schüler und Schülerinnen Frischluft in einem stickigen Raum. Einen Platz im Raum zu finden, an dem sie durch äußere Einflüsse möglichst wenig belastet sind, kann für hochsensible Schüler und Schülerinnen eine große Erleichterung des Schulalltags bedeuten.

4.1.5.3. Ordnung. Auch optisch sollte der Klassenraum angenehm gestaltet sein, da besonders HSM durch Unordnung schnell unruhig werden und abgelenkt sind. Das heißt aber nicht, dass der Raum reizlos und steril gehalten sein muss. Es sollte jedoch eine gewisse Ordnung herrschen, die den Schülern und Schülerinnen bewusst ist und beibehalten wird.¹⁴⁶ Werden zum Beispiel Arbeiten der Schüler und Schülerinnen an den Wänden ausgestellt, sollte dies immer systematisch geschehen und nicht etwa Arbeiten unterschiedlicher Themen durcheinander hängen. Hochsensible Schüler und Schülerinnen haben ein gutes Gefühl für den Raum haben und sollten in die Gestaltung des Klassenraums mit einbezogen werden. Oft wissen sie am besten, wie der Raum besser gestaltet werden könnte. In erster Linie muss der Raum natürlich dem Unterricht nützen. Doch einige Pflanzen, Ordnung und Systeme oder, wenn möglich, eine andere

144 EBD, S.3.

145 Vgl. Ebd.

146 Vgl. ARON, 2008, S. 381.

Wandfarbe fördern das Wohlbefinden im Klassenzimmer. HSM fühlen sich mit vertrauten Räumen sehr verbunden. Auch ein ruhiger Rückzugsort zum Beispiel eine Lesecke kann sinnvoll sein. Wenn der Klassenraum also schön gestaltet ist, können hochsensible Schüler und Schülerinnen in ihm geradezu aufblühen und übernehmen meist gern Aufgaben zur Pflege des Raums, wie zum Beispiel das Gießen von Pflanzen, Aufräumen und Tafeldienst.

4.2. Hochsensible Lehrer und Lehrerinnen

In der bisherigen Beschreibung von Hochsensibilität bei Schülern und Schülerinnen bin ich hauptsächlich davon ausgegangen, dass die Lehrer und Lehrerinnen nicht hochsensibel sind und es daher vermehrt zu Konflikten mit hochsensiblen Kindern und Jugendlichen kommt. Im folgenden Kapitel soll verdeutlicht werden, was es für Lehrer und Lehrerinnen bedeutet selbst hochsensibel zu sein. Denn Hochsensibilität birgt für die Berufsgruppe der Lehrer zum einen einige Probleme, zum anderen ist sie im Umgang mit Schülern und Schülerinnen von Vorteil.

4.2.1. Im Unterricht

Für HSM stellt der Lehrerberuf eine besondere Herausforderung dar. Denn in einem Klassenraum mit bis zu dreißig Schülern und Schülerinnen zu sein und den Unterricht zu leiten, bedeutet eine Menge an Reizen, die es zu verarbeiten gilt. Vor allem der hohe Geräuschpegel ist für viele Lehrer sehr belastend. Da HSM mehr Informationen wahrnehmen, müssen hochsensible Lehrerinnen und Lehrer Strategien entwickeln diese Reizüberflutung zu ertragen. Regelmäßigkeiten und Rituale helfen, die Übersicht zu behalten und Überstimulation zu vermeiden. In Hinblick auf Ordnung und Regelmäßigkeit kann der Schulalltag durch seinen stark strukturierten Ablauf ein sicheres Umfeld für HSM bieten und hochsensible Lehrer und Lehrerinnen sollten versuchen diese Strukturen zu ihrem Vorteil zu nutzen. Das heißt, ihr Arbeitsumfeld und den Ablauf möglichst gut vorbereiten, sodass der Anteil unvorhergesehener Ereignisse gering ist. Denn, wenn HSM sich an ihrem Arbeitsplatz wohl fühlen, sind sie in ihrem Beruf oftmals besonders gut. Ihnen liegt ein selbständiges Arbeiten¹⁴⁷ und eine genaue Vorbereitung, sodass der Lehrerberuf für HSM sehr geeignet sein kann.

147Vgl. ARON, 2011, S. 351.

4.2.2. Im Umgang mit den Schülern und Schülerinnen

Ein besonderer Vorteil HSM für den Lehrerberuf ist ihre stark ausgeprägte Empathie. Denn ein guter Unterricht ist unter anderem abhängig von der Lehrmethode. Je nach Vorkenntnis, Stimmung und Thema eignet sich die eine oder andere Methode besser als andere und ist eventuell der Situation anzupassen. Hochsensible Lehrer und Lehrerinnen sind durch ihr hohes Einfühlungsvermögen besonders gut darin, zu erfassen, ob die gewählte Methode für die Klasse und die aktuelle Situation geeignet ist. Es fällt ihnen leicht, ein Gefühl für eine angenehme Lernsituation zu entwickeln. Auch die Bedürfnisse jedes einzelnen Schülers oder Schülerin sind ihnen oftmals bewusst. Solange diese Informationen bewusst wahrgenommen werden und eine individuelle Lehre fördern, sind sie von großem Vorteil. Diese Feinfühligkeit kann aber wiederum auch dazu führen, dass die Lehrperson sich allzu verantwortlich für die Bedürfnisse der Schüler und Schülerinnen fühlt und es zu einer emotionalen Überforderung kommt. Hochsensible Lehrerinnen und Lehrer sollten sich deshalb ihrer besonderen Wahrnehmung bewusst sein, sich selbst reflektieren und Methoden entwickeln, sich emotional zu distanzieren. Das Ziel dabei sollte sein, die Begabung der Empathie im Umgang mit den Schülern und Schülerinnen zu nutzen, ohne jedoch von den Gefühlen und Bedürfnissen dieser übermannt zu werden oder sich über die Maßen verantwortlich zu fühlen. Für diese Selbstreflektion ist es notwendig, das Konzept der Hochsensibilität zu verstehen und für sich selbst als hochsensiblen Lehrer oder hochsensible Lehrerin anzunehmen. Dies hilft außerdem, die überwiegend nicht hochsensiblen Schüler und Schülerinnen besser zu verstehen.¹⁴⁸ Denn auch HSM neigen dazu, ihre Art der Wahrnehmung für allgemeingültig zu halten und verstehen nicht, dass ein Großteil der Menschheit anders wahrnimmt.¹⁴⁹

4.2.3. Im Kollegium

Viele HSM werden von ihren Kollegen sehr geschätzt. Denn HSM sind sehr gewissenhaft und verlässlich. Sie übernehmen oftmals Verantwortung und wissen durch ihre Beobachtungsgabe, was zu erledigen ist. Außerdem haben sie, wenn sie nicht überreizt sind, ein gutes Gesprächsverhalten¹⁵⁰ und durch ihre empathische Art einen guten Einfluss auf das soziale Umfeld.¹⁵¹ Intuition und Empathie verhelfen ihnen des Weiteren zu kompetenten Einschätzungen, Urteilen und Meinungen, die oftmals zu Rate

148 Vgl. Ebd., S. 180.

149 Vgl. TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 275.

150 Vgl. PARLOW, 2003, S. 150.

151 Vgl. ARON, 2011, S. 351.

gezogen werden¹⁵².

HSM brauchen jedoch viel Ruhe und sind dadurch oft weniger gesellig.¹⁵³ Ein Gespräch unter Kollegen bedeutet dabei für sie keine Entspannung. Auch sind ihnen die sozialen Szenarien und Bündnisse oftmals befremdlich.¹⁵⁴ Deshalb ziehen sich viele HSM vom Kollegium zurück. Diese Zurückgezogenheit kann jedoch zur sozialen Ausgrenzung und einem Informationsmangel führen. Um Vorurteile oder Verurteilungen zu vermeiden, sollte Hochsensibilität im Kollegium thematisiert werden. Dafür sollte das Konstrukt zunächst möglichst sachlich erklärt und sowohl Vor- als auch Nachteile der sensibleren Wahrnehmung erläutert werden. Im Anschluss können die eigenen Probleme, wie Belastung durch permanente Gespräche im Lehrerzimmer, und Ideen zur Lösung dargelegt werden, ohne sogleich Unverständnis und Ablehnung hervorzurufen.

Ein weiteres Problem hochsensibler Lehrer im Kollegium ist, dass HSM oft Konflikte scheuen¹⁵⁵ und aus einem Harmoniebedürfnis heraus allzu schnell ihre Position aufgeben oder sich übermäßig angegriffen fühlen. Parlow empfiehlt bei diesen Problemen „sinnvolle Allianzen“¹⁵⁶ zu bilden. Da HSM in privaten Einzelgesprächen kommunikativer sind, sollten sie eine Vertrauensperson im Kollegium auswählen, die ihnen Informationen zuträgt und sie zum Beispiel in Konferenzen unterstützt oder sogar ihre Anliegen vorträgt.¹⁵⁷ So können sich HSM zurückziehen, ohne ausgeschlossen oder benachteiligt zu werden.

4.2.4. In den Pausen

Solche Allianzen unter Kollegen erlauben es auch, die Pausen zur tatsächlichen Entspannung zu nutzen. HSM benötigen besonders ruhige Pausen ohne weitere Reizung. Die vielen Pausen im Schulalltag können dazu leider meist wenig genutzt werden, da sie für Organisation, Besprechungen und anfallende Aufgaben gebraucht werden. Permanente Ansprechbarkeit und spontane Aufgaben können dazu führen, dass die Pausen für hochsensible Lehrer und Lehrerinnen nicht zur Erholung beitragen, sondern ebenfalls die Erregung steigern. Hochsensible Lehrer sollten jedoch versuchen Ruhe und Gelassenheit¹⁵⁸ in den Pausen zu finden, um ihr Erregungsniveau zu senken. Wenn möglich kann ein kleiner Spaziergang gemacht werden. Aber auch eine gute

152 Vgl. PARLOW, 2003, S.199.

153 Vgl. ARON, 2011, S. 351.

154 Vgl. ARON, 2008, S. 379.

155 Vgl. PARLOW, 2003, S. 194.

156 Ebd., S. 200.

157 Vgl. Ebd.

158 Vgl. ARON, 2011, S. 351.

eigene Vorbereitung und Routine können der Erholung förderlich sein. Wenn besonders die Ansprechbarkeit für Kollegen als anstrengend empfunden wird, ist es sinnvoll, feste Sprechstunden für Kollegen einzurichten. Also zum Beispiel nur eine Pause am Tag in Gesellschaft zu verbringen. So können die Pausen zur Regeneration genutzt werden und hochsensible Lehrer und Lehrerinnen ihr Potenzial ausschöpfen.

5. Meine Beschäftigung mit Hochsensibilität

In dieser Arbeit habe ich mich mit der Thematik Hochsensibilität noch einmal auf eine neuartige und sehr intensive Weise auseinander gesetzt. Während das Thema Hochsensibilität in meinem Alltag nur noch hintergründig von Bedeutung ist, wurde es in dieser Arbeit nun höchst aktuell und wollte wissenschaftlich beleuchtet werden. Dafür musste ich in unterschiedliche Disziplinen der Wissenschaft einsteigen. Eine Vertiefung der Modalitäten in der Sensorik fiel mir aufgrund meines Biologiestudiums leicht. Um die Zusammenhänge in der Persönlichkeitspsychologie heraus zu arbeiten, konnte ich jedoch auf weniger Vorwissen zurückgreifen, da ich mit diesen Modellen zuvor noch nicht in Berührung gekommen bin. Die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Modelle zum Konstrukt Hochsensibilität sind deutlich geworden, eine weitere Vertiefung in diesem Bereich wäre aber interessant. Leider war es mir nicht möglich, Aron und Arons neuropsychologische Ideen für den Grund von Hochsensibilität kritisch zu reflektieren. Dafür bedürfte es eines viel umfangreicheren Wissens der Neuropsychologie.

Während des Schreibens stellte sich mir immer wieder die Frage, wie viele Menschen um mich herum zum Beispiel an der Universität wohl als hochsensibel zu bezeichnen wären. Deshalb ziehe ich eine empirische Untersuchung dazu im Rahmen einer Master-Arbeit in Betracht. Ebenso wäre eine Betrachtung von Hochsensibilität im Umfeld von Universitäten interessant. Denn es gibt für HSM zum einen generelle Vor- und Nachteile im Studium und zum anderen sehr spezifische Vor- und Nachteile an einzelnen Universitäten.

Als HSM über Hochsensibilität zu schreiben, hat den Vorteil des leichten Verständnisses der beschriebenen Phänomene und der interessanten Selbstreflexion während des Schreibprozesses. Es birgt jedoch auch die Gefahr, Phänomene und Ideen für Menschen mit einer anderen Art der Wahrnehmung nicht ausreichend darzustellen. Denn „so sind wir natürlicherweise geneigt, alles jeweils im Sinne unseres Typus zu verstehen.“¹⁵⁹ Doch genau diese Annahme, andere würden genauso wahrnehmen wie man selbst führt in der Gesellschaft und in der Wissenschaft zu Missverständnissen und Konflikten. Ich hoffe deshalb, Hochsensibilität sowohl für HSM als auch für andere Menschen verständlich dargestellt zu haben und wünsche mir eine Verbreitung des Konstruktes.

159JUNG, 1921, S. 7f.

Wenn Hochsensibilität als Normalität anerkannt würde, brächte dies nicht nur bessere Bedingungen für HSM, sondern auch einen Vorteil für die Gesellschaft. So versucht Birgit Trappmann-Korr die Vorteile von Hochsensibilität für die Arbeitswelt zu nutzen und besonders empathische HSM zu Beratern für Unternehmen auszubilden.¹⁶⁰

Auch für mich endet die Beschäftigung mit dem Thema Hochsensibilität sicher nicht mit Beendigung dieser Arbeit. Mithilfe des Informations- und Forschungsverbunds Hochsensibilität versuche ich das Konstrukt Hochsensibilität bekannter werden zu lassen und hoffe mit meinem Flyer Schulen zu erreichen.

¹⁶⁰Vgl. TRAPPMANN-KORR, 2010, S. 294ff.

6. Literatur

- ARON, A., ARON, E. (1997): **Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversiön and Emotionality**. - Journal of Personality Psychology, 1997, 73/2, S. 345-368.
- ARON, E. (2011): **Sind Sie hoöhsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen**. - 8. Aufl. Mvg Verlag. München.
- ARON, E. (2008): **Das hoöhsensible Kind**. - Mvg Verlag. München.
- BERTRAMS, A. (2011): **Höhsensibilität in der empirischen Psychologie**. - hoöhsensibel? Informationsbroschüre des Informations- und Forschungsverbundes Höhsensibilität e.V. zum Thema Höhsensibilität und zum Verein. 2. Aufl. Bochum.
- BRAUN, J. (2009): **Werden wir wirklich immer gestörter?** - Psychologie Heute. 36/11, S. 54f.
- HEBEBRAND, J., KIESS, W., WABITSCH, M., ZWIAUER, K. (2005): **Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Grundlagen der Klinik**. - Springer-Verlag. Berlin.
- HESSE, G., KLOFAT, B., SCHAAF, H. (2003): **Hyperakusis, Phonophobie und Recruitment. Mit Geräuschempfindlichkeit assoziierte Hörabweichungen**. - HNO-Praxis 12/2003, S.1005-1011, Springer-Verlag. Berlin.
- HEUER, H., RÖSLER, F., TACK, H. (Hrsg., 2006): **Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung**. - 6. Aufl. W. Kohlhammer. Stuttgart.
- JACK, M. (2011): **hoöhsensibel? Informationsbroschüre des Informations- und Forschungsverbundes Höhsensibilität e.V. zum Thema Höhsensibilität und zum Verein**. - 2. Aufl. Bochum.
- JUNG, C. G. (1921): **Psychologische Typen**. - Rascher und Cie. Zürich.
- KIRSCHBAUM, C. (2001): **Das Stresshormon Cortisol. Ein Bindeglied zwischen Psyche und Soma?** - In: Kaiser, G. (Hrsg.): Jahrbuch der Heinrich-Heine Universität Düsseldorf.
- KÖHLER, T. (2001): **Biopsychologie. Ein Lehrbuch**. - W. Kohlhammer. Stuttgart.
- KÖRNER, J. (1998): **Einfühlung: Über Empathie**. - Forum der Psychoanalyse, 1998, 14/1, S. 1-17.
- LEDoux, J. (2006): **Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen**. - 4. Aufl. dtv. München.
- MACHNER, R. (2002): **Akustische Ergonomie in Bildungsstätten – eine nutzerorientierte Einführung in die Raumakustik**. - Saint-Gobain Ecophon GmbH. Lübeck.
- PARLOW, G. (2003): **Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hoöhsensible Menschen**. - 2. Aufl. Festland Verlag. Wien.
- STREITBÖRGER, W. (2012): **Von Natur aus dünnhäutig**. - Psychologie Heute. 39/4, S. 36-39.
- SCHMIDT, R. (Hrsg., 1980): **Grundriß der Sinnesphysiologie**. - 4. Auflage. Springer-Verlag. Berlin.

- SKRYPZAK, A. (2007): **Sprache und Geschmack - Eine Untersuchung zu Versprachlichungsstrategien von Geschmackswahrnehmungen.** Magisterarbeit. Technische Universität Darmstadt.
- SMOLEWSKA, K., McCABE, S., WOODY, E. (2006): **A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five"**- *Personality and Individual Differences*, 40, S. 1269-1279.
- TRAPPMANN-KORR, B. (2008): **Das Phänomen Hochsensitivität und der Zusammenhang mit AD(H)S .** - Bachelorarbeit. Fernuniversität Hagen.
- TRAPPMANN-KORR, B. (2010): **Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal.** VAK. Kirchzarten.

7. Anhang

I. Text des Flyers zum Thema Hochsensibilität in der Schule:

Hochsensibilität in der Schule

... schüchtern?
... sensibel?
... seltsam?

oder einfach ganz normal?

Hochsensible Schüler und Schülerinnen verstehen lernen.

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensible Menschen reagieren empfindlicher auf Reize aller Art. Äußere Eindrücke wie Geräusche, Gerüche und Berührungen werden von ihnen intensiver empfunden und tiefer verarbeitet.

Sie sind dadurch schnell überreizt und brauchen viel Erholung. Häufig fühlen sie sich überlastet und isoliert. Denn Empfindsamkeit wird in der Gesellschaft oftmals verurteilt.

Die intensivere Wahrnehmung lässt hochsensible Menschen aber auch besonders kreativ, intuitiv, umsichtig und einfühlsam sein.

Etwa 15-20% aller Menschen sind hochsensibel. Doch Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern ein normales Persönlichkeitsmerkmal.

Hochsensible Schülerinnen und Schüler

Hochsensible Schüler und Schülerinnen reagieren besonders empfindlich auf ihre Umwelt und stören sich an Dingen, die andere gar nicht bemerken, wie Zugluft, Lärm oder negativen Stimmungen.

Im Unterricht sind sie oft sehr still, da das Sprechen vor der Klasse sie überfordert. Sie sind komplexe Denker, wirken dadurch manchmal jedoch langsam oder verträumt.

In Prüfungssituationen sind sie aufgrund des erhöhten Stresses schnell überfordert. Ihre Überstimulation beeinträchtigt die Fähigkeit soziale, schulische oder sportliche Kompetenzen zum Ausdruck zu bringen.

Viele hochsensible Schüler und Schülerinnen brauchen sehr lange für die Integration in neue Gruppen.

Umgang mit hochsensiblen Schülern und Schülerinnen

Hochsensibler Schüler und Schülerinnen sollten in ihren Empfindungen ernst genommen werden, da sie sich sonst dauerhaft „verkehrt“ fühlen. Ihre besonderen Bedürfnissen z.B. nach Ruhe sollten möglichst erfüllt werden, damit auch sie sich im Schulalltag voller Reize wohl fühlen können.

Beim Antworten sollte ihnen genügend Zeit gelassen werden, bis sie sich und ihre Gedanken geordnet haben.

Empfindliche Schüler und Schülerinnen können den vermeintlichen Normalzustand anderer nicht erreichen. Es sollte also nicht versucht werden, sie zu „desensibilisieren“. Denn dies führt zu weiterer Überreizung.

Hochsensible Lehrer und Lehrerinnen

Hochsensible Lehrer und Lehrerinnen können durch ihre stark ausgeprägte Empathie oft besonders gut auf Schüler und Schülerinnen eingehen. Sie haben außerdem ein gutes Gefühl für die passende Lehrmethode.

Es besteht jedoch die Gefahr, dass sie sich zu sehr für ihre Schüler und Schülerinnen verantwortlich fühlen oder sich überfordern.

Auch hochsensible Lehrer und Lehrerinnen sind schnell überreizt und brauchen viele Pausen ohne weitere Reizung.

Sie sollten versuchen sich die Schulpausen so zu gestalten, dass sie nicht durch Ansprechbarkeit und Organisation überlastet werden, sondern Ruhe und Erholung finden.

Informationen zu diesem Flyer

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit habe ich mich mit dem Thema Hochsensibilität im Raum von Schule beschäftigt.

Dieser Flyer soll über Hochsensibilität informieren und die Situation hochsensibler Schüler und Schülerinnen sowie hochsensibler Lehrer und Lehrerinnen erklären.

Ich verspreche mir davon eine Anerkennung des Konstruktes Hochsensibilität und Verständnis für die Bedürfnisse hochsensibler Menschen.

Linnea Carstensen
kiel@hochsensible.org

weitere Informationen:
IFHS- Informations- und Forschungs-verbund Hochsensibilität e.V.
www.hochsensible.org

II. Highly Sensitive Person Scale

Table 1
Highly Sensitive Person Scale Items Used in Studies 2–7

Item	Study						
1. Are you easily overwhelmed by strong sensory input? (.56)	2	3	4	5	6	7	
2. Do you seem to be aware of subtleties in your environment? (.24)					6	7	
3. Do other people's moods affect you? (.38)	2			5	6	7	
4. Do you tend to be more sensitive to pain? (.55)	2		4	5	6	7	
5. Do you find yourself needing to withdraw during busy days into bed or into a darkened room or any place where you can have some privacy and relief from stimulation? (.64)	2	3	4	5	6	7	
6. Are you particularly sensitive to the effects of caffeine? (.40)	2		4	5	6	7	
7. Are you easily overwhelmed by things like bright lights, strong smells, coarse fabrics, or sirens close by? (.61)					5	6	7
8. Do you have a rich, complex inner life? (.25)						6	7
9. Are you made uncomfortable by loud noises? (.55)	2	3	4	5	6	7	
10. Are you deeply moved by the arts or music? (.30)						6	7
11. Does your nervous system sometimes feel so frazzled that you just have to get off by yourself? (.59)						6	7
12. Are you conscientious? (.24)						6	7
13. Do you startle easily? (.50)		3		5	6	7	
14. Do you get rattled when you have a lot to do in a short amount of time? (.62)		3		5	6	7	
15. When people are uncomfortable in a physical environment do you tend to know what needs to be done to make it more comfortable (like changing the lighting or the seating)? (.33)						6	7
16. Are you annoyed when people try to get you to do too many things at once? (.54)					5	6	7
17. Do you try hard to avoid making mistakes or forgetting things? (.53)						6	7
18. Do you make a point to avoid violent movies and TV shows? (.31)	2	3	4	5	6	7	
19. Do you become unpleasantly aroused when a lot is going on around you? (.55)					5	6	7
20. Does being very hungry create a strong reaction in you, disrupting your concentration or mood? (.36)					5	6	7
21. Do changes in your life shake you up? (.64)					5	6	7
22. Do you notice and enjoy delicate or fine scents, tastes, sounds, works of art? (.34)						6	7
23. Do you find it unpleasant to have a lot going on at once? (.62)					5	6	7
24. Do you make it a high priority to arrange your life to avoid upsetting or overwhelming situations? (.56)	2	3		5	6	7	
25. Are you bothered by intense stimuli, like loud noises or chaotic scenes? (.64)				5	6	7	
26. When you must compete or be observed while performing a task, do you become so nervous or shaky that you do much worse than you would otherwise? (.51)	2	3	4	5	6	7	
27. When you were a child, did parents or teachers seem to see you as sensitive or shy? (.37)						6	7

Note. Values in parentheses after each item are its loading on the first unrotated factor in Study 6 ($N = 172$).

III. Erklärungstext

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig angefertigt und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel und Quellen benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach ausgedruckten, elektronischen oder aus anderen Quellen entnommene oder entlehnte Textstellen sind von mir eindeutig als solche gekennzeichnet worden. Mir ist bekannt, dass Verstöße gegen diese Versicherung nicht zur Bewertung dieser Bachelor-Arbeit als „nicht ausreichend“, sondern in schwer wiegenden Fällen zu weiteren Maßnahmen der Universität Flensburg bis hin zur Exmatrikulation führen können.

Mit einer Ausleihe meiner Arbeit bin ich einverstanden.

Kiel, den.....

Linnea Carstensen