

22

Reportage

Text:
Jacqueline Beck
Fotos:
Caroline Minjolle

Anders

als du





Die Fotografin Caroline Minjolle führt weiter, was ihre Eltern angefangen haben: Jedes Mal, wenn sie und ihre Zwillingsschwester Sophie sich treffen, macht sie Aufnahmen. Im Bild sind sie etwa zweijährig

Etwa zwanzig Prozent aller Menschen sind hochsensibel: Sie haben besonders feine Antennen für Stimmungen und Reize. Erst als sie das erfuhr, verstand unsere Autorin, warum sie so anders mit dem Leben umgeht als ihre Schwester.

Meine Schwester ist meine geniale Freundin, und mit genial meine ich: so wunderbar lebensfähig. Ich bin auch genial, aber eher in dem Sinn, dass ich zum Wahnsinn neige – zum Glück ist beides, sowohl die Genialität als auch der Wahnsinn, nicht zum Vollen entfaltet. Der Duden listet zwei Gruppen von Synonymen zu «genial»: Meine Schwester ist ausgezeichnet, grossartig, bombig, einfach klasse. Ich bin einfallsreich, vielleicht auch geistreich, intelligent und pfiffig, aber definitiv zu kopflastig unterwegs. Was die Intuition anbelangt, so vertraue ich auf meine Schwester.

Wir sind gleich aufgewachsen, und doch hatte mein Leben immer eine gewisse Schwere, während sie die Dinge leichter nahm, pragmatisch. Am deutlichsten zeigte sich dies in unseren Liebesbeziehungen: Ich hatte schon immer das Talent, mich kompliziert zu

verlieben, während sie fünfzehn Jahre lang eine Fernbeziehung führte und zufrieden war dabei. Sie spürte genau, wann der Zeitpunkt gekommen war, sich zu trennen und neu zu starten, während ich um eine grosse Liebe trauerte, jahrelang. Irgendwann hatte meine Schwester genug von meinen Klagen: Es sei Zeit, dass es weitergeht – das Leben ist schön!

Ja, ich fand das Leben auch schön. Ich fand es schön, wenn ich tanzte, mich ein Musikstück tief berührte, wenn ich gute Gespräche führte, Schalk und Charme begegnete, wenn ich schreiben konnte, die Sonne auf der Haut spürte und das Meer vor Augen hatte. Es kam mir vor, als ob meine Empfindungen durch einen Verstärker gingen, im Positiven wie auch im Negativen. Oft fragte ich mich – auch beim Betrachten anderer Geschwisterpaare –, warum manche Menschen

natürlicherweise «robuster» schienen als andere, weniger stark von den Ereignissen des Lebens hin- und hergeworfen. Aber eben auch weniger empfänglich für die Feinheiten, die es so spannend, so reich machten.

Relativ spät erst entdeckte ich, dass es eine wissenschaftliche Erklärung dafür gab: die «Sensory Processing Sensitivity», umgangssprachlich auch «Hochsensibilität» genannt. Sie ist ein Konzept aus der Psychologie und umschreibt eine Temperamenteigenschaft, die gekennzeichnet ist durch besonders feine Antennen für Stimmungen und Reize in der Umgebung, eine hohe Emotionalität und Empathiefähigkeit sowie die vertiefte Verarbeitung von Eindrücken und Informationen.

Darin erkannte ich mich wieder. Ich erinnere mich an einen Disput mit meiner Schwester, als wir zusammen in



Sophie und
Caroline in
Portugal, 1985



C. G. Jung sprach von einer "angeborenen Empfindlichkeit". Schöner finde ich den Begriff "slow to warm up"

Kurzferien waren. Zur Besänftigung der Gemüter beschlossen wir, an den Strand zu gehen. Da sass ich und schaute den Wellen zu, während die Emotionen in mir wogten und das Gesagte noch lang nachhallte. Meine Schwester las derweil ein Buch – sie hatte die Sache längst weggesteckt.

Den Begriff «Sensory Processing Sensitivity» geprägt hat das US-Psychologenpaar Elaine und Arthur Aaron in den 1990er-Jahren. Es hatte ein Instrument zur Selbsteinschätzung für die «Highly Sensitive Person» entwickelt, einen Fragebogen, der später in verschiedenen Studien verifiziert wurde. Man stellte fest, dass 15 bis zwanzig Prozent aller Menschen hochsensibel sind, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Nationalität. Doch worin lag der Ursprung dieser erhöhten Sensibilität?

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung bereits von einer «angeborenen Empfindlichkeit» gesprochen. In den 1970er-Jahren stellte der Entwicklungspsychologe Jerome Kagan fest, dass etwa zwanzig Prozent aller Säuglinge und Kinder ein «gehemmtes Verhalten» zeigten. Auf neue Reize reagierten sie mit körperlichen Stresssymptomen, Rückzug und Vorsicht. Schöner finde ich den Begriff «slow to warm up», den die Psychiater Alexander Thomas und Stella Chess in einer Langzeitstudie 15 Prozent der Babies zuordneten. In einem wohlwollenden, vertrauten Umfeld jedoch blühten diese Kinder auf.

Spannende neue Erkenntnisse kamen seit der Jahrhundertwende im Bereich der Neurowissenschaften und der Genetik hinzu. Anhand von Hirnscans konnten Elaine Aron und Kolleginnen und -kollegen zeigen, dass bei hochsensiblen Erwachsenen diejenigen Gehirnregionen stärker aktiviert werden, die mit Bewusstsein, Empathie, der Integration von Informationen und der Planung von Handlungen zu tun haben. Eine jüngst publizierte Studie mit Zwillingen hat ergeben, dass 47 Prozent der Unterschiede in

der Sensibilität von Menschen genetisch bedingt, die anderen 53 Prozent derweil durch äussere Umstände begründet sind.

Der Schweizer Entwicklungspsychologe Michael Pluess ist einer der führenden Sensitivitätsforscher und Mitautor der Zwillingstudie. Er erklärt: «Unsere Studie lässt auf eine genetische Veranlagung für Hochsensibilität schliessen. Gemäss weiterer Studien beeinflusst aber die Umgebungsqualität, sowohl vor der Geburt als auch in der Kindheit, wie sich die Sensitivität entwickelt.» Die Gene sind dabei wie ein Bauplan für unseren Körper, wobei äussere Umstände mitbestimmen, wie dieser Bauplan umgesetzt wird. Anhand des Vergleichs von eineiigen und zweieiigen Zwillingen kann man abschätzen, wie gross die jeweiligen Anteile an der Ausprägung sind.

So bestimmen Gene zwar nicht direkt unser Verhalten, aber sie haben – zusammen mit der Umgebung – einen Einfluss darauf, wie das zentrale Nervensystem strukturiert ist. Und das wiederum drückt sich in einer höheren oder tieferen Sensitivität aus. Ausgestattet mit einem besonders reaktiven Nervensystem, fühlen Hochsensible schneller eine Reizüberflutung, insbesondere in Situationen, wo viele Menschen sind und ein hoher Lärmpegel herrscht. Gleichzeitig reagieren sie auch besonders stark auf angenehme Reize in der Natur, auf Berührungen, Düfte oder ästhetische Eindrücke.

Die Forschung zu den genetischen und äusseren Faktoren, die Hochsensibilität begünstigen, steht erst am Anfang. Doch gibt es etwa Hinweise darauf, dass pränataler Stress zu einer erhöhten Sensitivität führen kann. Auch fand man heraus, dass Kinder, die in schwierigen sozioökonomischen Verhältnissen aufwachsen, mit einer entsprechenden genetischen Disposition im späteren Leben sensibler – das heisst gestresster oder ängstlicher – auf solche Probleme reagieren. Kinder, die zwar «genetisch sensibel» sind, aber in behüteten Verhältnissen aufwachsen,

reagieren als Erwachsene in schwierigen Situationen resilienter.

Meine Eltern erzählten, ich sei ein fröhliches Kind gewesen, habe wenig geweint und mit meinem Lachen die Umgebung entzückt. In der Schulzeit wurde ich bedrückter, zurückhaltender und zunehmend zur Aussenseiterin – ein Zustand, unter dem ich sehr litt und der sich erst in der Gymzeit wieder legte. Doch da hatte ich mir schon angewöhnt, vom Herz in den Kopf zu schalten, um schmerzhaften Emotionen zu entgehen. «Du hast ein Herz aus Eis», hat mir damals jemand an den Kopf geworfen. Das Eis begann erst Jahre später zu schmelzen, als ich irgendwann zu erschöpft geworden war.

Michael Pluess, der an der Queen Mary University of London tätig ist, sagt: «Als Kind ist man äusseren Einflüssen mehr oder weniger schutzlos ausgeliefert. Man sieht, wie andere Kinder ticken, und versucht, es ihnen gleichzutun, sich nach den Normen zu richten. Je mehr man sich aber davon distanzieren und herausfinden kann, was für einen selber wichtig ist, desto eher findet man eine Lebensweise, die zur eigenen Persönlichkeit passt.» Es sei deshalb zentral, dass gerade Erziehungs- und Lehrpersonen über die Temperamenteigenschaft Bescheid wüssten – so könnten Kinder lernen, adäquat mit ihren Empfindungen umzugehen. Wichtig dabei zu wissen: Hochsensibilität ist keine Störung, die es zu kurieren gilt.

Pluess hat zusammen mit dem Entwicklungspsychologen Jay Belsky gezeigt, dass sensible Kinder nicht nur besonders stark auf negative Erfahrungen reagieren, sondern in besonderem

Masse auch von positiven Faktoren profitieren: «Wenn sensitive Kinder in unterstützenden Familien aufwachsen, in denen die Eltern klare Grenzen setzen, aber auch emotional verfügbar sind, haben sie nicht nur weniger Probleme als andere Kinder, sondern sie entwickeln auch besonders ausgeprägte soziale Kompetenzen.»

Anschaulich erklärt diese sogenannte Environmental Sensitivity ein Vergleich mit der Natur – Wissenschaftler haben dafür die Löwenzahn-Orchideen-Metapher geprägt: Während Löwenzähne in nahezu jeder Umgebung gedeihen, entfalten Orchideen ihre Schönheit bei sie nährenden Bedingungen – unter negativen Einflüssen gehen sie ein. Und wie bei Blumen ist es auch bei Menschen: Nicht umsonst hat die Natur Diversität vorgesehen. Das Überleben einer Spezies oder auch eines ganzen Ökosystems gelingt, wenn es Pflanzen, Tiere und Menschen gibt, die mit unterschiedlichen Fähigkeiten ausgestattet sind.

Vom Moment an, als ich akzeptierte, dass ich mehr Ruhe und Zeit für mich brauche als andere – im Gegensatz auch zu meiner Schwester, die ständig auf Achse war – ging es mir besser. Ich begann, mein Leben mehr nach den Dingen auszurichten, die mir guttaten, und weniger nach den Erwartungen der andern. «Das ist doch nicht so schlimm!», «Stell dich doch nicht so an!» oder «Sei doch nicht so empfindlich!» hatte ich zur Genüge gehört. In der «FAZ» las ich einen Text der polnischen Literatur-Nobelpreisträgerin Olga Tokarczuk. Sie beschrieb haargenau mein Lebensgefühl in den Tagen, als die Welt innehielt, gelähmt

von der Angst vor einem Virus: «Ich hatte schon seit Längerem zu viel Welt um mich herum. Zu viel, zu schnell, zu laut. So hat meine Introversion, die lang unter dem Diktat hyperaktiver Extrovertiertheit gelitten hatte, ja fast erstickt worden war, den Staub abgeschüttelt und ist aus dem Keller hervorgekommen.» Auch ich wollte nicht mehr Schritt halten.

Wenn man der Empfindsamkeit erst einmal den Raum gibt, den sie braucht, entpuppt sie sich als wunderbares Geschenk. Hochsensible Menschen sind kreativ, sie denken assoziativ und vernetzt und finden daher oft unerwartete Lösungen. Sie haben einen besonderen Sinn für Ästhetik, sind gute Zuhörerinnen und Beobachter und stellen andere Fragen: nicht von ungefähr sind hochsensible Menschen oft in künstlerischen und sozialen Berufen anzutreffen. Sie schaffen Neues und bringen Dinge zum Vorschein, die ohne sie im Verborgenen blieben.

Meine Schwester sagt, die Beziehung zu einer hochsensiblen Person habe für sie eine besondere Qualität, weil sie sich nur wenigen Menschen gegenüber wirklich öffnen könne. Da Hochsensible einfühlsam und reflektiert sind, entsteht oft eine besondere zwischenmenschliche Nähe. Studien verweisen darauf, dass sensible Menschen das Wohlbefinden und die Kooperationsbereitschaft in Gruppen erhöhen. Das zeichnet sie als Teamplayer im Beruflichen wie im Privaten aus, ebenso als Führungskräfte und Coaches.

Auch meine Schwester ist kein Löwenzahn. Sie ist durchaus empfindsam und empathisch, aber mit weniger stark ausschlagendem Pendel. Sie ist

"Ich hatte schon seit Längerem zu viel Welt um mich herum. Zu viel, zu schnell, zu laut"

Olga Tokarczuk, polnische Literatur-Nobelpreisträgerin



Im Ferienhaus in Labatut, Südfrankreich: Caroline und Sophie mit etwa zehn Jahren

eingemittelt, ganz so, wie es der Test auf der von Pluess und Kollegen entwickelten Plattform *sensitivityresearch.com* ergab. In jüngerer Zeit ist die Psychologie nämlich dazu übergegangen, Persönlichkeitseigenschaften als ein Spektrum zu sehen: Sensitivität zeigt sich auf einer Skala, in deren mittlerem Bereich rund vierzig Prozent der Individuen zu verorten sind. Für sie wurde die Tulpe als Metapher gewählt.

Was ich an meiner Schwester stets bewunderte, war, dass ihr Kopf und Herz im Einklang stehen. Sie vertraut auf ihre Intuition – während ich oft zaudere und grübele. Geniale Freundinnen wie meine Schwester, deren Wesensart mir so guttut, sind laut Pluess vital: «Sensitive Menschen haben die Tendenz, sich in einem Gefühls- oder Gedankenkarussell zu verlieren. Bezugspersonen mit einem positiven Outlook, die sich nicht so schnell überwältigen lassen, können dabei helfen, dass dies weniger passiert oder dass andere Perspektiven zum Zug kommen. So merken sie vielleicht: Aha, ich muss mich nicht über Stunden hinweg mit einem Thema beschäftigen, sondern kann es auch einfach mal stehen lassen so, wie das andere tun.»

Hochsensible Menschen profitieren zudem stark von «Interventionen», die ihrem inneren Gleichgewicht gut tun: Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Waldspaziergänge, psychologische Beratung. Bestimmte Betätigungen lösen die Ausschüttung von chemischen Botenstoffen aus, und diese sind daran beteiligt, dass neue Verbindungen zwischen Nervenzellen entstehen. Dank dieser Formbarkeit ist der Mensch lernfähig: Je nachdem, wie das Gehirn genutzt und trainiert wird, verändert es sich im Lauf der Zeit. In einem hochsensiblen Hirn führen positive Stimuli zu einer stärkeren Aktivierung des Belohnungssystems. So lernen wir und so bilden wir neue Muster aus, wie wir Dinge wahrnehmen und auf Ereignisse reagieren. Wer frühzeitig lernt, sich

abzugrenzen, Auszeiten zu schaffen und Kraft zu tanken, läuft weniger Gefahr, in Depressionen, Angststörungen oder Alkoholismus zu verfallen – alles Krankheitsbilder, die bei hochsensiblen Personen besonders häufig vorkommen. Doch die Seiten der Hochsensibilität, mit denen wir uns schwertun, haben auch etwas mit den gesellschaftlichen Werten und Normen zu tun: «Die meisten Patienten, die bei mir um eine Therapie nachsuchen, sind darüber erschüttert, dass sie erschüttert sind, wenn ihnen etwas widerfährt», schrieb der Psychoanalytiker Daniel Strassberg in der «Republik». Er brachte dies mit einem herrschenden Ideal von emotionaler Unberührbarkeit in Verbindung.

Diese ist ein Machtfaktor: Auf dem Weg nach oben sind emotionale Selbstbeherrschung, Durchsetzungsvermögen und Strahlkraft gefragt. Doch der Wettbewerbsdruck führt auch zu einer Verrohung, übermässigem Stress, Angst und Egoismus – und letztlich zu einer Entsolidarisierung und Entpolitisierung der Gesellschaft.

Wir leben nach einer Definition von Erfolg, in der viele Menschen sich selbst und den Draht zu ihrer Umwelt verlieren. In einem BBC-Beitrag sagte eine Arbeitskultur-Expertin: «Du siehst den Schaden, der angerichtet wird, bei Hochsensiblen sehr genau, aber das heisst nicht, dass er nicht alle anderen auch betrifft. Es dauert nur länger, bis er sichtbar wird.»

Man könnte die hochsensiblen Menschen vielleicht mit Seismografen vergleichen: Sie spüren Dinge, bevor es andere tun. Nutzen sie diese Stärke, können sie ihre Umgebung mit Beobachtungen, Gedanken und Ideen konfrontieren, die allen zugutekommen. Und wie bei Seismografen ist es auch bei Freundschaften: Damit sie funktionieren, braucht es Bestandteile, die (aus)halten, ausschwingen und aufnehmen. Im Grunde genommen ein geniales Gespann.

Wir leben nach einer Definition von Erfolg, in der viele Menschen sich selbst verlieren