

## Hochsensibel – hochsensitiv – hochintelligent?

---

Zu C. Heil: Psychotherapie mit hochbegabten Erwachsenen. Psychotherapeutenjournal 3/2018, S. 218-224.

Herzlichen Dank an Frau Heil für ihren Beitrag zum Thema Hochsensibilität. Aufgeschlossen und wertschätzend begegnen, das ist eine wunderbare Formel für den Umgang mit Klienten, die ein bisschen mehr sind. In dem Artikel vermisse ich aber die Unterscheidung von HS (hochsensibel), HSV (hochsensitiv) und HI (hochintelligent). Es gibt unter den hochsensiblen Menschen viele, die nicht hochsensitiv sind und es gibt Menschen mit erhöhter Sensitivität, die aber nicht zwingend auch hochsensibel sind. Ebenso ist lange nicht jeder hochintelligente Mensch hochsensibel und umgekehrt. Eine Definition von Anne Heinze, Autorin zahlreicher Bücher über Hochsensibilität, verdeutlicht den Unterschied wie folgt:

„Menschen mit hoher Wahrnehmungsfähigkeit haben aufgrund einer physiologischen Disposition ihres Nervensystems eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize – und zwar sowohl für äußere Reize wie Geräusche oder Gerüche (was ich als Hochsensibilität begreife) als auch für innere wie z. B. Stimmungen, Gefühle anderer, Erinnerungen und Ahnungen (worunter ich Hochsensitivität verstehe).“

Sensibel sind wir eben über alle fünf bekannten Sinne, wenn aber auch der sog. siebte Sinn, die Intuition, stark ausgeprägt ist und damit einhergehend die Empathie besonders ausgeprägt ist, dann sprechen wir von hochsensitiv. Ein derart fühlender Mensch braucht sehr viel mehr Rückzug und Abgrenzung als andere. Die hohe Empathie wird beiden Typen zugesprochen, HS und HSV, ist aber keine Voraussetzung für HI. Doch wenn hochintelligente Menschen auch noch empathisch sind, dann haben sie soziale Qualitäten und Verknüpfungen, die es ihnen sehr leicht machen, emotionale Zusammenhänge zu erkennen. Wobei rein kognitiv intelligente Menschen nicht zwingend mitfühlend sind.

HS erleben und spüren so vieles gleichzeitig und sind sehr oft überfordert: „Overwhelmed“ (überwältigt) heißt es im Englischen und es betont die Übersättung mit Gefühlen. Dieses Phänomen ruft oft physische Abgeschlagenheit hervor. Ständig alle Antennen eingeschaltet zu haben, das führt immer wieder zu Überreizung und so brauchen HS/HSV Pausen und Abgrenzung. Oft wird das innere Gleichgewicht nicht gefunden, die Mitte zwischen Ruhe und Anregung. HS- und HSV-Kinder finden diese meist nicht allein. Sind sie dann als Zappelphilipp verschrien oder als Heulsusen, sind sie wieder falsch! Ein Gefühl von ständigem „zu viel“ im Innen wie auch Außen kann nur schädlich sein.

[...] Das Thema wird gerade modern und darin sehe ich eine Chance und gleichsam eine große Gefahr. Wenn Menschen auf Kongressen sprechen, die nicht betroffen sind, ist alles Hypothese. Auch der Begriff der HI wird heute ganz anders definiert als früher. Es werden auch hohe emotionale Intelligenz und hohe kreative Intelligenz gewertet und viele andere Faktoren, nicht nur naturwissenschaftlich-mathematische Intelligenz. Anne Heinze schreibt dazu: „Viele – aber nicht alle – hochbegabten Menschen sind gleichzeitig auch hochsensibel. Zu ihrer intellektuellen Begabung kommt die hohe Sensibilität hinzu. Hochsensibilität ist für mich eine besondere Form der Hochbegabung, eine Form der multiplen Intelligenz.“

Laut Elaine Aron ist die Hochsensibilität unter allen Säugetieren vorhanden, also ebenso in der Tierwelt und sie macht großen Sinn in einem Rudel, weil diese Tiere Gefahren eher spüren. So macht es auch Sinn in einem Team, die empathischen und sensiblen Kollegen wertschätzend einzubinden, denn es sind genau diese Menschen, die dem Team Halt geben durch ihr soziales Bemühen. Gerade diese Menschen tun sich aber so schwer, ihren Wert selbst zu erkennen. Daher wäre es schön, wenn sich viel mehr Therapeuten mit dem Thema befassen würden.

Marion Timphus,  
Forchheim