

## Hohes Potential und Hochsensitivität

### Definition von Hochsensitivität

Laut Aron (1997) zeichnen sich hochsensible Menschen (Highly Sensitive Person) dadurch aus, dass eine aussergewöhnliche Sensitivität für sensorische Arbeitsprozesse besteht.

Auch im deutschsprachigem Raum ist das Phänomen der Hochsensibilität immer öfters anzutreffen, jedoch können sich die Bezeichnungen stark unterscheiden. Trappmann- Korr (2014) zeigt dabei auf, dass der Begriff «Hochsensibilität» in der deutschen Sprache ungeeignet ist, da Sensibilität mit Empfindlichkeit konnotiert ist, was dem Konstrukt der «Overexcitability» von Dabrowski nicht gerecht wird. Aus diesem Grunde sollte man die Bezeichnung «Hochsensitivität» wählen. Beide Begriffe sprechen jedoch von demselben Phänomen, nämlich von einer „[...] vergleichsweise offener(n) und subtilere(n) Wahrnehmung, sowie [von einer] intensivere(n) zentralnervöse(n) Verarbeitung von inneren und äußeren Reizen.

Eine mögliche Hochsensitivität kann mit einem Fragebogen erkannt werden. Jedoch gibt es keine Diagnose für das Phänomen (<https://www.testarchiv.eu/de/test/9008351>).

### Zusammenhang Hochsensitivität und Hochbegabung

Es stellt sich die Frage, wie Hochbegabung und Hochsensitivität zusammenhängen. In vielen Ratgeberbüchern wird oft ein Zusammenhang zwischen hoher Begabung und Hochsensitivität hergestellt. Aufgrund der fehlenden Wissenschaft lässt sich jedoch nicht sagen, dass eine Hochbegabung mit einer Hochsensitivität verbunden ist. Auch wenn es hochsensitive Hochbegabte gibt, sind die beiden Phänomene unabhängig voneinander.

### Merkmale von hochsensitiven Hochbegabten

Eine ältere Studie aus den 1960er Jahren (Dabrowski) zeigte auf, dass hochsensitive hochbegabte Kinder, Verhaltensweisen aus den folgende fünf Kategorien der Hochsensibilität zeigten:

- Psychomotorisches Empfindungsvermögen (geringes Schlafbedürfnis, schnelles Sprechen, impulsives Handeln)
- Sensorisches Empfindungsvermögen (Vorliebe für das Schöne, Unverträglichkeit von Speisen und Materialien, Überempfindlichkeit auf grelles Licht oder Farben)
- Intellektuelles Empfindungsvermögen (Denken über das Denken, Hinterfragen, Beschäftigung mit Werten und Moral)
- Imaginäres Empfindungsvermögen (Vermischung von Realität, Fiktion und Illusion, detailliertes Visualisieren zukünftiger Ereignisse)
- Emotionales Empfindungsvermögen (starke Zuneigung und emotionale Bindungen, Anpassungsschwierigkeiten, Schamgefühle)



## Unterstützung

Zum Schluss bleibt die Frage, wie man hochsensitive Hochbegabte angemessen unterstützen kann. Als hilfreich haben sich folgende Massnahmen erwiesen:

- Überreizungen vermeiden (durch eine Reduzierung von akustischen und optischen Reizen).
- Ein ausgewogenes Essverhalten herstellen und dabei spezielle Gewürze und Gerüche vermeiden.
- Die Hochbegabung angemessen fördern, wobei man immer auch auf Erholung und Ruhe achten sollte.