

Liebe Leserin, lieber Leser

„Wollte man nach der Krankheit forschen, welche als *unserem* Jahrhunderte eigenthümlich zu bezeichnen sei, so würde ich das 19. Jahrhundert das der Neurasthenie nennen.“ Das schrieb der Bäderarzt und Gynäkologe Enoch Heinrich Kisch im Jahr 1887 in der Zeitschrift *Die Gartenlaube*. Als Neurasthener oder umgangssprachlich „nervenschwach“ wurden damals Menschen bezeichnet, die leicht ermüdbar waren und, so Kisch, über „eigenthümliche Geräusche in den Ohren, sonderbare Geruchsempfindungen, Rückenschmerzen, schmerzhaft Gefühle in den Muskeln und Knochen klagten“. Als Ursache vermutete der Arzt damals einen „abnormen Zustand des Nervensystems, der sich im Wesentlichen und in erster Reihe durch erhöhte Reizbarkeit und herabgeminderte Leistungsfähigkeit der Nerven kennzeichnet“.

Neurasthener konnten im 19. Jahrhundert kaum mit Verständnis rechnen. Bei Ärzten stießen die Betroffenen meist auf „taube Ohren“, wie Kisch schreibt. „Anfangs bemitleidet man sie, später findet man sie langweilig, und endlich werden sie zum Gegenstande des Spottes.“

Heute scheint erneut eine „Nervenschwäche“ die Krankheit der Zeit zu sein. Als die Psychologin Elaine Aron im Jahr 1997 ihr Buch *The Highly Sensitive Person* veröffentlichte, identifizierten sich überraschend viele Menschen als hochsensibel. Experten aber blieben kritisch. Manche sehen auch heute, 18 Jahre später, in dem Phänomen nur einen Lifestyle-Trend. Hochsensibilität ist für sie nichts weiter als eine nette neue Psychomacke.

Psychologie Heute hat im Jahr 2000 die Arbeit von Elaine Aron im deutschsprachigen Raum bekanntgemacht (Heft 7/2000: *Die Supersensiblen – eine übersehene Minderheit?*). Zu diesem Zeitpunkt gab es tatsächlich noch keinerlei empirische Belege für Arons Thesen. Grund genug, angesichts des anhaltend boomenden Themas nachzufragen, wie es heute mit der wissenschaftlichen Absicherung der Hochsensibilität aussieht.

Unsere Titelgeschichte zeigt: Es hat sich inzwischen viel getan. Interessante Ergebnisse kommen aus ganz unterschiedlichen Forschungsrichtungen, und sie alle weisen in eine Richtung: Hochsensibilität ist kein Modethema, hinter dem sich Menschen

verstecken, wenn sie mit sich und der Welt nicht zurecht kommen. Betroffene verarbeiten Reize tatsächlich anders, sie sind immer auf Empfang (S. 18).

Dass sich so viele Menschen in dem Konzept wiederfinden, mag aber durchaus dem Zeitgeist geschuldet sein. Der US-amerikanische Neurologe George Miller Beard, der den Begriff Neurasthenie als Erster verwendete, machte die Reizüberflutung durch die zunehmende Urbanisierung und den wachsenden Wettbewerb im 19. Jahrhundert für diese Krankheit verantwortlich. Heute zwingt uns die digitale Revolution zu einem Leben auf der Überholspur (S. 28).

Hochsensible hatten immer schon eine Mahnerfunktion, meint Elaine Aron. So gesehen liegt in dieser „Zeitkrankheit“ ein subversives Potenzial: Mit der Erkenntnis „Ich bin hochsensibel“ ist die Erlaubnis zum Widerstand verbunden. Zum Widerstand gegen eine Kultur, in der nur noch Wettbewerb, Konsum, oberflächliche Unterhaltung und laute Selbstdarstellung zählen, eine Kultur, in der man – online und offline – mitmachen und dabei sein muss, um nicht ins Aus zu geraten.

Hochsensible Menschen spüren schneller als andere Belastungen und Fehlentwicklungen. Das kann eine Last sein. Aber es ist möglicherweise auch ein Schutz, zum Beispiel vor Burnout. Vielleicht ginge es uns allen besser, wenn wir etwas dünnhäutiger wären ...



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber