



Leseprobe

Prinzessin Märtha Louise,
Elisabeth Nordeng

Hochsensibel geboren
Wie Empfindsamkeit stark
machen kann

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 11. Juni 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die Prinzessin auf der Erbse. Eine wahre Geschichte.

Was es bedeutet, mit der besonderen Gabe der Hochsensibilität im öffentlichen Interesse zu stehen, musste die norwegische Prinzessin Märtha Louise bereits früh erfahren. Sie und ihre Freundin Elisabeth Nordeng spüren und erleben vieles ungefiltert und intensiv: Farben, Geräusche, Gefühle. Ihre Sinne sind auch in vermeintlich alltäglichen Situationen besonders empfängsbereit, was jedoch schnell zur Belastung werden kann. Wie die Autorinnen gelernt haben, diese Wahrnehmungen positiv für sich und ihr Umfeld zu nutzen und sich gleichzeitig abzugrenzen, wenn alles zu viel wird, davon erzählt dieses intime Bekenntnis. Das sehr persönliche Buch einer der beliebtesten Vertreterinnen des norwegischen Königshauses.

Prinzessin Märtha Louise
und Elisabeth Nordeng

HOCHSENSIBEL GEBOREN

*Wie Empfindsamkeit
stark machen kann*

In Zusammenarbeit mit
Kristin M. Hauge

Aus dem Norwegischen
von Hedwig M. Binder

GOLDMANN

Die norwegische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Født sensitiv« im Verlag Cappelen Damm, Norwegen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2018

© der deutschsprachigen Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2017 der Originalausgabe Prinzessin Märtha Louise
und Elisabeth Nordeng

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Mona Nordøy

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

SSt · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22238-4

www.goldmann-verlag.de

*»Die Tanzenden wurden für verrückt gehalten
von denjenigen,
die die Musik nicht hören konnten.«*

Nietzsche zugeschrieben

Inhalt

Vorwort	11
Was ist Hochsensibilität?	15
Kindheit	25
<i>Es ist ein Mädchen</i>	27
MÄRTHA:	
Meine Geschichte	30
Es riecht nach Senf	33
Die Prinzessin auf der Erbse	35
Das ungestüme Gewissen	38
Privatsphäre	41
Angst vor der Dunkelheit	45
<i>Das Mädchen mit den vielen Spiegeln im Kopf</i>	48
ELISABETH:	
Das Chamäleon	50
Allein	52
Scharfe Sinne	57
Jugend	63
<i>Freundschaft</i>	65
MÄRTHA:	
Rollen	68
Überstimuliert	73
ELISABETH:	
Wahl des Weges	76

Staatstrauer 81

MÄRTHA:

Begegnung mit dem Tod 82

Der Wendepunkt 86

Erwachsen 97

MÄRTHA:

Verletzlichkeit 99

ELISABETH:

Mutterrolle 103

Fragile Übergänge 106

Ehrlichkeit 114

Kleine Entscheidungen 116

Arbeitsleben 121

Der Knall 123

MÄRTHA:

Mit Kritik zurechtkommen 127

Lampenfieber 134

ELISABETH:

Märthas Schatten 138

Empfindsame Männer 142

Offene Landschaften 147

Eine überstimulierende Welt 149

MÄRTHA:

Der Werkzeugkasten 156

Nähe zu Tier und Natur 161

MÄRTHA:

Das Mädchen auf dem Baum 163

Die Waldfrau 175

Meine Pferde 179

Beziehungen	191
<i>Der Mittelgang</i>	193
MÄRTHA:	
Liebe spüren	195
Sensibler Alltag	200
Empfindsame Beziehungen	203
Der Scheideweg	210
Deshalb kannst du die Gedanken anderer fühlen	213
ELISABETH:	
Wenn alles stimmt	220
Begegnung mit Sinn	223
Abschluss	227
Wie geht es dir?	229
MÄRTHA:	
Dazugehören	232
ELISABETH:	
Erkenne deine Grenzen	235
Zeig anderen, wo deine Grenzen sind	240
Finde deine Ladestation	243
Übernimm Verantwortung für dich selbst	248
Mach Empfindsamkeit zu einer Stärke	250
MÄRTHA:	
Der Sinn des Ganzen	256
Nachwort	263
Tipps für den Alltag und Übungen	265
Tipps für den Alltag	267
Übungen	276
Anhang	285

Vorwort

»Ach herrje, was bist du überempfindlich!« »Verträgst du denn gar nichts?« »Jetzt überreagierst du aber!«

Das alles haben wir schon zimal gehört. Die negativen Kommentare, wie mimosenhaft wir seien, wie wir auf alles überreagierten, von Gerüchen und Stimmen über Geräusche und Lärm bis hin zu Stress.

Andere hielten sehr viel mehr aus. Andere vertrugen etwas. Andere kamen klar. Andere sahen über etwas hinweg. Sie nahmen nicht alles in sich auf. Spürten nicht ständig so viel. Wurden nicht so überwältigt.

Wir beide kommen aus zwei sehr verschiedenen Milieus. Märtha wurde als Prinzessin geboren, mit Eltern, die über hundert Tage im Jahr auf Reisen waren, und eine Nation als Arbeitgeber hatten. Elisabeth ist in einer gewöhnlichen Kernfamilie in einer Wohnung im Osloer Viertel Røa aufgewachsen, ihre Mutter war nicht berufstätig, ihre Zukunft offen. Als wir uns kennenlernten, glaubten wir, nichts miteinander gemein zu haben. Bis auf eine wichtige Sache: Beide hatten wir immer schon das Gefühl, ein klein wenig anders zu sein.

Viele Jahre machte es uns fix und fertig, dass wir zu empfindlich auf die Welt um uns herum und die Gefühle anderer reagierten. Als 2013 das Buch *Sind Sie hochsensibel?* der Psychologin Elaine N. Aron auf Norwegisch erschien, unterhielten wir uns darüber, wie gut wir uns in Arons Forschungen und ihren Gesprächen mit hochsensiblen Menschen wie-

dererkannten. Wir machten jede für sich, Märtha in London, wo sie gerade lebte, und Elisabeth auf Nesodden, Arons Test für *Highly Sensitive Persons* (HSP). Dabei fügten sich für uns beide sehr viele Teile zusammen und ergaben ein stimmiges Gesamtbild. Arons Forschungsergebnisse bewiesen uns, dass wir ganz normale, gewöhnliche Menschen waren, nur eben ganz besonders empfindsam.

Wir hören, was du sagst. Aber wir hören und sehen auch alles andere.

Dieses Buch, *Hochsensibel geboren*, ist unser ganz persönlicher Bericht, wie es ist und war, als außerordentlich sensibler Mensch zu leben. Wir hoffen, dass unsere Erfahrungen und Geschichten besonders Sensiblen – und denen, die mit solchen Menschen zusammenleben – zu neuen Einsichten verhelfen und sie sich darin wiedererkennen können. Bei der Arbeit an diesem Buch haben wir überdies mit Frauen und Männern gesprochen, die uns ein neues Verständnis vermittelt und uns dazu inspiriert haben, all die Stärken dieses Persönlichkeitsmerkmals zu sehen.

Wenn du weißt, dass du hochsensibel bist, kannst du mit diesem Charakterzug meist leichter leben und ihn positiv nutzen. Dann weißt du, warum die Dinge so heftig auf dich einströmen und warum du schneller überwältigt und überstimuliert bist als andere. Es gibt auch Werkzeuge, die dir dabei helfen, mit dem Alltag besser zurechtzukommen. Das Wissen um diesen Charakterzug ermöglicht dir, dein Leben reicher zu machen und deine Grenzen zu erkennen. Zu sehen, welche fantastischen Eigenschaften du in Wirklichkeit hast.

Pionierin auf diesem Gebiet ist die amerikanische Spezialistin für klinische Psychologie, Elaine N. Aron, die über den Charakterzug Hochsensibilität bislang auch am meisten geforscht hat. Sie bezeichnet sich selbst als hochsensibel, stellt

seit den 1990er-Jahren Untersuchungen über außerordentlich sensible Personen an und führt Interviews mit ihnen. Sie und weitere Forscherinnen und Forscher auf der ganzen Welt haben unter anderem herausgefunden, dass das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität zwischen Mädchen und Jungen gleich verteilt ist.

Früher wurden verletzliche und sensible Menschen oft als schüchtern bezeichnet. Das eine hat mit dem anderen aber nicht unbedingt etwas zu tun.

Arons Untersuchungen in Nordamerika zufolge sind drei von zehn Hochsensiblen *extrovertiert*. Sieben von zehn sind *introvertiert*. Eigenschaften wie Schüchternheit, Ängstlichkeit oder Weltoffenheit entwickle man, so Aron, mit ihnen werde man nicht geboren. Hochsensibilität dagegen sei angeboren und gehe nicht zwangsläufig miteinander einher.

Obwohl es ein typisches Merkmal hochsensibler Personen ist, dass sie schnell überstimuliert sind, lieben viele Hochsensible auch den Nervenkitzel. Marvin Zuckerman und sein Forschungsteam führten in den 1970er-Jahren den Begriff *High Sensation Seeker (HSS)* ein. Damit bezeichneten sie die Persönlichkeit von Menschen, die viele Stimuli suchen, die Adrenalinkicks, Geschwindigkeit und neue Herausforderungen lieben. Sowohl Märtha als auch Elisabeth besitzen dieses Persönlichkeitsmerkmal.

Märtha ist hochsensibel und kontaktfreudig. Sie hat Bungee-Jumping gemacht und ist Fallschirm gesprungen. Sie fährt gern rasant Ski, und in großen Gesellschaften mit guten Freunden ist sie ganz in ihrem Element. Dem Risiko, mit einem Pferd über 1,60 Meter hohe Hindernisse zu springen, hat sie sich liebend gern ausgesetzt. Elisabeth betrachtet sich ebenfalls als *High Sensation Seeker*, aber auf etwas andere Weise. Sie ist zurückhaltender und braucht viel Zeit für sich

allein, aber sie ist auch abenteuerlustig und möchte ständig Neues erleben. Sie wird schnell rastlos. Sie ist neugierig und sehr daran interessiert, neue Orte, Menschen und Erlebnisse zu erkunden. Obwohl sie sensibel und zurückhaltend ist, hat sie keine Angst vor Unbekanntem.

Inzwischen haben wir Techniken gelernt, die unsere Energien schonen, sodass wir nicht mehr so erschöpft und zerbrechlich sind. Diese Techniken haben uns enorm geholfen, und wir betrachten es als unsere Lebensaufgabe, sie weiterzugeben.

Hochsensibel geboren zu sein ist nicht anormal, keine seltene Diagnose, die nach Zurechtrücken oder Schutz verlangt. Sie ist schlicht und einfach eine gewöhnliche, angeborene *Feinfühligkeit der Sinne*, die dich rund um dich herum mehr Nuancen bewusst werden lässt. Und dieses Feingefühl kann zu deiner allergrößten Stärke werden.

Was ist Hochsensibilität?

Stell dir vor, du wärst eine App auf einem Smartphone: Du wirst in einem fort aktualisiert. Buchstäblich jede Sekunde lädst du weitere Informationen herunter. Auch nachts. Und neben dir werden permanent andere Apps mit anderen Funktionen aktualisiert. Auch davon wirken welche auf dich ein.

Oder vielleicht arbeitest du in einer offenen Bürolandschaft. Es wird erwartet, dass du effektiv bist. Du sollst es schaffen, dich auf deine Arbeit zu konzentrieren, auch wenn zwei Kollegen an der Kaffeemaschine stehen und sich laut über das letzte Fußballspiel von Liverpool unterhalten. Der Kollege neben dir tippt selbstsicher und schnell auf der PC-Tastatur. Er hat Kopfhörer auf, die nicht schalldicht sind, und hört in voller Lautstärke Musik, die dir nicht gefällt. Rechts hinter dir in der Ecke braut sich ein Personalkonflikt zusammen. Irgendwelche Leute flüstern hitzig miteinander.

Am Arbeitsplatz ist es erwünscht, dass du sprühend und sozial bist. Viele Eltern hören bei Entwicklungsgesprächen in der Schule vom Lehrer: »Es wäre schön, wenn der Junge/das Mädchen etwas aufgeschlossener wäre.« Es ist ein Ideal unserer Zeit. Uns kommt es so vor, als wären die beliebtesten Menschen der Welt extrem flink und effektiv. Es ist nachgerade so, als sprühten sie pausenlos vor Kreativität und könnten problemlos mehrere Dinge gleichzeitig erledigen. Aus den sozialen Medien gewinnen wir den Eindruck, dass solche Supermensen direkt von der Arbeit zu Geselligkeiten zie-

hen können, wo sie im Mittelpunkt stehen und dass sie Meister darin sind, sich zwanglos unter die Leute zu mischen.

Selbstverständlich ist die Realität nuancierter. Doch ist es zweifellos zu einer Anforderung des modernen Arbeitslebens geworden, Veränderungen rasch und anpassungsfähig zu bewältigen. In einer immer kleiner werdenden, aber sich ständig schneller drehenden Welt ist Veränderungsmanagement eine eigene Disziplin. Umstellung ist das Normale. Und vieles soll bei voller Lautstärke stattfinden.

Uns Hochsensible kann ein solcher Alltag völlig überwältigen und auslaugen. Unerwartete und große Veränderungen beeinflussen uns stark und können unter anderem zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Wir nehmen die Arbeit und die Begegnungen mit nach Hause. Im Bett gehen uns alle Gespräche und Eindrücke unablässig im Kopf herum, wir sind hellwach und schwer beschäftigt, aber auch fix und fertig.

Elaine N. Arons Forschungen zufolge teilen wir dieses Persönlichkeitsmerkmal mit 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung. Das heißt, jedes fünfte Kind wird mit einem sensibleren Nervensystem geboren. Diese Kinder sind um einiges empfänglicher für Sinneseindrücke. Da sie alles tiefer und umfassender verarbeiten als andere, brauchen sie mehr Zeit und Ruhe dafür. Sie sind schneller überstimuliert und besitzen großes Einfühlungsvermögen.

Hochsensibilität gibt es in allen Kulturen und Völkern. Es handelt sich also keineswegs um eine *Diagnose* für empfindsame Damen über vierzig. Und es ist auch ganz und gar keine *Schwäche*, von der »einer von fünf befallen« wird, wie die Zeitung *VG* einmal schrieb. Während in asiatischen Ländern Sensibilität als gute Eigenschaft gilt, wird sie in der westlichen Kultur als Schwäche betrachtet.

Der norwegische Schauspieler Henrik Mestad beschrieb seine Hochsensibilität einmal damit, dass er das Gefühl habe, in seinem Kopf liefen sieben Filme gleichzeitig. Für ihn sei es wichtig, sich jeweils auf einen Film zu konzentrieren und Pausen einzulegen, um »seinen privaten Klang«, wie er es nannte, hören zu können. In einer solchen Beschreibung erkennen wir uns gut wieder. Unser privater Klang geht in all dem Lärm um uns herum nämlich schnell unter.

Hochsensible bringen es womöglich nicht einmal fertig, beim Kundendienst eines Unternehmens anzurufen, weil wir zuerst in der Warteschleife mit Musik berieselt werden und dann mit gestressten Kundenberatern sprechen müssen. Oft sind im Hintergrund auch noch Lärm und andere Stimmen zu hören. Drei Stunden im Einkaufszentrum halten viele von uns einfach nicht aus. Unbewusst und bewusst versuchen wir, Orte mit viel Lärm und vielen Impulsen zu meiden. Für uns ist es eine Herausforderung, dass wir, genau wie die oben beschriebene App, ununterbrochen alles erfassen, aktualisieren und verarbeiten. Und nicht immer schafft es unser feinfühliges Nervensystem, jede Information und alle Eindrücke schnell genug zu sortieren und zu verdauen.

Es kommt zu einer ständigen Überlastung, von der wir oft nicht wissen, wie wir sie abstellen sollen. Und wie bei einem Smartphone, dessen Logdatei nicht täglich gelöscht wird, ist der Akku schnell leer.

Läuft man lange bei geringer Akkukapazität, erschöpft das nicht nur, es deprimiert auch noch. Viele bekommen Schlafprobleme. Im Nu ist man ausgebrannt, überanstrengt – und sitzt am Ende wieder heulend und ohne jede Energie da. Vielen Hochsensiblen ist nicht klar, warum sie so erschöpft sind. Sie begreifen die Ursache nicht, die darin liegt, dass sie ihre Empfindsamkeit ignoriert haben. Insbesondere wenn sie zu

den extrovertierten Hochsensiblen gehören, so sind sie es gewohnt, sich weiter anzutreiben, statt innezuhalten, Pause zu machen und auf sich selbst zu hören.

Wenn beispielsweise eine App auf deinem Handy abstürzt oder langsamer wird, kannst du den Fehler suchen. Du kannst auf dem Telefon Platz freiräumen. Oder herausfinden, ob die Probleme von einer neuen App herrühren, die du heruntergeladen hast.

Den Fehler zu suchen bedeutet, auf sich selbst zu hören. Platz freizuräumen, Zeit für sich selbst zu schaffen, Zeit, um alles zu verarbeiten, was man erlebt. Ist es etwas Neues, was du heruntergeladen hast, das dich beunruhigt? Es ist wichtig herauszufinden, ob das, was du für ein Auftanken gehalten hast, in Wirklichkeit etwas ist, was dich aufreißt.

In einem Kinosaal sind wir Hochsensiblen leicht zu erkennen. Oft bleiben wir nämlich, von Gefühlen überwältigt, nach dem Film noch sitzen. Wir müssen uns sammeln, bevor wir der Welt außerhalb des Kinos wieder begegnen können. Nach Konzerten kann das ebenfalls so sein. Wir sind kaum in der Lage zu sprechen, so stark hat uns die Musik ergriffen.

Viele Künstlerinnen und Künstler, viele Schriftstellerinnen und Schriftsteller, Schauspielerinnen und Schauspieler, Musikerinnen und Musiker besitzen diese hochsensiblen Sinne. Wenn Kunst, Musik oder Literatur sie ergreift, können sie das körperlich, als physische Reaktion wahrnehmen. Sie *werden* diese Musik, während andere das Gleiche hören oder sehen – und überhaupt nichts empfinden.

Einige Psychologen haben hochsensible Menschen als Personen mit extrem hoher Musikalität beschrieben. Sie lauschen auf alle Saiten, seien für alle Töne empfänglich. Das Kind, das allein am Rand des Schulhofs sitzt, und das Kind, das sich dem ungestümen Spiel immer wieder entzieht, beide können

genau dieses angeborene Persönlichkeitsmerkmal haben. Sie besitzen eine mächtige Innenwelt und denken viel nach. Oft sind sie überaus intuitiv. Sie sehen zuerst die Antwort und finden danach die Argumente.

Das Wichtigste für so ein Kind ist, dass nicht nur die Klassenkameradinnen und -kameraden, die Lehrkräfte und die anderen Eltern es verstehen, sondern dass es sich auch selbst versteht. Und sich selbst genau so mag, wie es ist.

Kinder, die weinen, wenn sie mit der ganzen Klasse einen Ausflug in die »Laserzone« gemacht haben, können überstimuliert sein. Wenn sie auf Filme und Computerspiele voller Gewalt heftig reagieren, sind sie nicht unbedingt »Schisser«. Sie sind womöglich nur besonders sensibel. Häufig sind die am meisten bewunderten Kinder diejenigen, die sozial sind und an vielen Aktivitäten teilnehmen. Hochsensible Kinder verweigern sich dagegen oft Unternehmungen mit mehreren anderen Kindern, etwa Übernachtungspartys. Dies kann bitter sein, denn sie haben ja eigentlich Lust dazu – es wird ihnen nur einfach zu viel.

Uns selbst Grenzen zu setzen, um eine Überstimulierung zu vermeiden, und diesen Grenzen auch Geltung zu verschaffen, war ein sehr schwieriger Prozess. Wir hatten beide das Bedürfnis, in unserem Leben ordentlich aufzuräumen. Und wir mussten unbedingt Werkzeuge finden, Struktur und Sinn, damit die Tatsache, ohne Filter geboren zu sein, möglichst zu einem Vorteil statt zu einem Hemmschuh werden konnte.

Wie bereits erwähnt, ist Hochsensibilität angeboren. Elaine N. Aron und andere Forscherinnen und Forscher meinen, dass manche Menschen eine genetische Disposition für diese Empfindsamkeit haben, auch wenn wissenschaftlich kein spezielles Sensibilitätsgen nachgewiesen werden könne. Aron zu-

folge haben diese Kinder eine eingebaute Tendenz, heftiger als andere auf externe Stimuli zu reagieren. Bei einem Gehirns scan lässt sich sehen, dass Hochsensible stärker als andere auf negative, auf positive und auch auf neutrale Bilder reagieren. Sehen sie das Bild eines leidenden Menschen, wird ihr Gehirn noch heftiger reagieren als bei Nichthochsensiblen. Sehen sie ein schönes Bild eines Menschen, dem es gut geht, fällt ihre Reaktion ebenfalls stärker aus.

Die Ursache liege darin, dass diese Personen in der Amygdala, das ist der Bereich des Gehirns, der unsere Gefühle steuert, eine höhere Aktivität aufweisen, schreibt *The Journal of Neuroscience*. Die Zeitschrift beruft sich dabei auf die Studien von Rebecca Todd, Psychologieprofessorin an der University of British Columbia, und Adam Anderson, Professor an der Cornell University. Todd, die hinter den neuesten Forschungen auf diesem Gebiet steht, vermutet, dass die erhöhte Gehirnaktivität bedeutsam ist für die Art, wie Hochsensible die Welt sehen. Alles, was ihre Gefühle beeinflusst, bemerken sie schneller, ob Positives oder Negatives. Sie könnten also glauben, die Welt halte *mehr* Belohnungen und *mehr* Gefahren bereit, sagt Todd. Mit anderen Worten: Hochsensible freuen sich mehr – und fürchten sich mehr.

Gehirnforscher der University of British Columbia und der Cornell University haben also Unterschiede zwischen dem Gehirn von Hochsensiblen und dem von Nichthochsensiblen nachgewiesen. Weil das Nervensystem Hochsensibler feinfühlicher ist, muss ihr Gehirn mehr Prozesse verarbeiten. Deshalb lautet der wissenschaftliche Terminus für dieses Persönlichkeitsmerkmal *sensory-processing sensitivity*.

Hochsensibilität lässt sich biologisch als Überempfindlichkeit gegenüber Lärm und Sinneseindrücken erklären. Sie hat also nichts mit Angst, Depression, Versagensangst oder der

Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen, zu tun. Elaine N. Arons Forschungen zeigen beispielsweise, dass hochsensible Kinder, die eine normale Kindheit durchleben, für Angst, Depressionen oder Schüchternheit nicht anfälliger sind als nicht hochsensible Kinder. Weiß man sie richtig zu nehmen, werden sie sich als Menschen entfalten.

Dr. Tom Boyce ist Professor für Pädiatrie und Psychiatrie an der University of California in San Francisco und hat viel darüber geforscht, wie außerordentlich sensible Kinder – auch Orchideenkinder genannt – auf äußere Stimuli reagieren. Während sogenannte Löwenzahnkinder eine angeborene Fähigkeit besäßen, zu überleben und sich zu entfalten, ohne Rücksicht darauf, welchem Milieu und welchem Schicksal sie ausgesetzt seien, besäßen Orchideenkinder eine angeborene Sensibilität, die bewirke, dass sie stärker noch als andere auf mangelnde Fürsorge reagierten. Gleichzeitig würden sie bei guter Fürsorge viel besser als andere wachsen und gedeihen, meint der amerikanische Forscher.

Aus diesen Erfahrungen heraus halten wir es für unglaublich wichtig, das Augenmerk auf diesen Charakterzug zu legen. Wenn Eltern und Lehrer die Hochsensibilität eines Kindes beachten, können sie in seinem Leben schon von klein auf einen enormen Unterschied bewirken. Nicht weil das Kind anders behandelt oder in eine bestimmte Schublade gesteckt werden soll, sondern weil hochsensible Kinder wie alle, die sich ein wenig anders verhalten als erwartet, Unterstützung und Verständnis brauchen.

Seit Elaine N. Aron 1996 erstmals den Begriff Hochsensibilität benutzt hat, wurde weltweit viel darüber geschrieben. Zwanzig Jahre später, 2016, ist dieser Begriff ein wenig umstritten, obwohl es nicht kontrovers ist zu sagen, dass jemand sensibler ist als andere. Bereits 1913 hat Carl Gustav Jung von

angeborener Empfindsamkeit gesprochen. Auch die Theorie von den fünf Persönlichkeitstypen (The Big Five) beschreibt diese angeborene Empfindsamkeit, jedoch mit anderen Worten.

Der Däne Poul Videbech, Professor für Psychiatrie hält es gegenüber *videnskab.dk*, einer dänischen Website für Forschungsnachrichten, für einleuchtend, dass jemand empfindsamer sei als andere, sonst würden wir Menschen in Stresssituationen nicht so unterschiedlich reagieren. Allerdings gefalle ihm der Begriff Hochsensibilität nicht.

In Dänemark haben vier Psychologinnen das Buch *Særlig sensitiv – eller særligt udfordret* (Besonders sensibel – oder besonders herausgefordert) geschrieben. Diese vier – Barbara Hoff Esbjørn, Sofie Wille Østergaard, Marie Tolstrup und Nicoline Normann – stehen Elaine N. Arons Theorie und Testmethode kritisch gegenüber. Sie halten Arons Forschungen für mangelhaft und behaupten, es gebe keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, Personen als besonders sensibel zu klassifizieren. Sie befürchten, dass Kinder überbehütet würden, wenn sie das Etikett hochsensibel verpasst bekämen – oder dass ein solches Etikett dazu führe, andere Probleme zu übersehen.

»Wir sind nicht darauf aus, nicht gelten zu lassen, dass es Personen gibt, die sensibler sind als andere. Das ist ein Teil der allgemeinen Persönlichkeitsmerkmale. Es gibt nur keinen validen Nachweis dafür, dass 20 Prozent der Bevölkerung besonders sensibel sind«, sagt Barbara Hoff Esbjørn auf *videnskab.dk*.

Wir verwenden in dem vorliegenden Buch das Wort *hochsensibel*, beziehen zu der Debatte über Forschung, Methodik und Begriffe aber keine Stellung. Unser Ziel besteht darin, das zu

teilen, was wir selbst erfahren und gelesen haben, was wir für relevant erachten und was ein Licht auf unsere persönliche Geschichte wirft. Auch sind wir bei unserer Arbeit mit *Soul-spring* ungeheuer vielen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Erlebnissen wie den unseren begegnet.

Viele Hinweise auf Artikel, Bücher, Filme, Organisationen und andere Quellen finden sich am Ende des Buches.

Kindheit

Es ist ein Mädchen

22. SEPTEMBER 1971

Das Kronprinzenpaar nahm einen privaten Saab, um von Skaugum zum Rikshospital zu fahren. Die beiden wollten keine Aufmerksamkeit erregen. Kronprinz Harald saß selbst am Steuer und fuhr bewusst einen Umweg. Ihr erstes Kind sollte zur Welt kommen. Sie wünschten größtmögliche Ruhe, bestmögliche Kontrolle.

Kronprinzessin Sonja hatte im Sommer davor durch eine Fehlgeburt ein Kind verloren. Sie war schon in der Mitte der Schwangerschaft gewesen, als sie Blutungen und Krämpfe bekam. Es war in der Nacht passiert, auf der königlichen Jacht im Fahrwasser vor Østfold. Sie hatten auf Hankø König Olavs Geburtstag gefeiert. Die Kronprinzessin musste auf einer Trage längsseits des Schiffs abgefiert werden und wurde in einem kleineren Boot zum Festland und dann nach Fredrikstad ins Krankenhaus gebracht. Dort verlor sie das Kind, das Anfang 1971 hätte zur Welt kommen sollen.

Kronprinz Harald konnte nicht bei ihr bleiben. Er musste zurück nach Oslo, um am nächsten Tag den Ministerrat zu leiten. Doch als sie aus dem Krankenhaus entlassen wurde, setzte er sich selbst hinters Steuer und holte sie ab. Er brachte Kronprinzessin Sonjas Hündin Cherie mit, einen langhaarigen Keesbond. Cherie sprang auf den blütenweißen Mantelschoß der Kronprinzessin und leckte ihr eifrig das Gesicht. Die durch das Autofenster aufgenommenen Fernsehbilder zeigen, dass das Tier sie zum Lächeln brachte.

