



Hochbegabung und Hochsensibilität

Prof. Dr. Tanja Gabriele Baudson

Charlotte Fresenius Hochschule, Wiesbaden

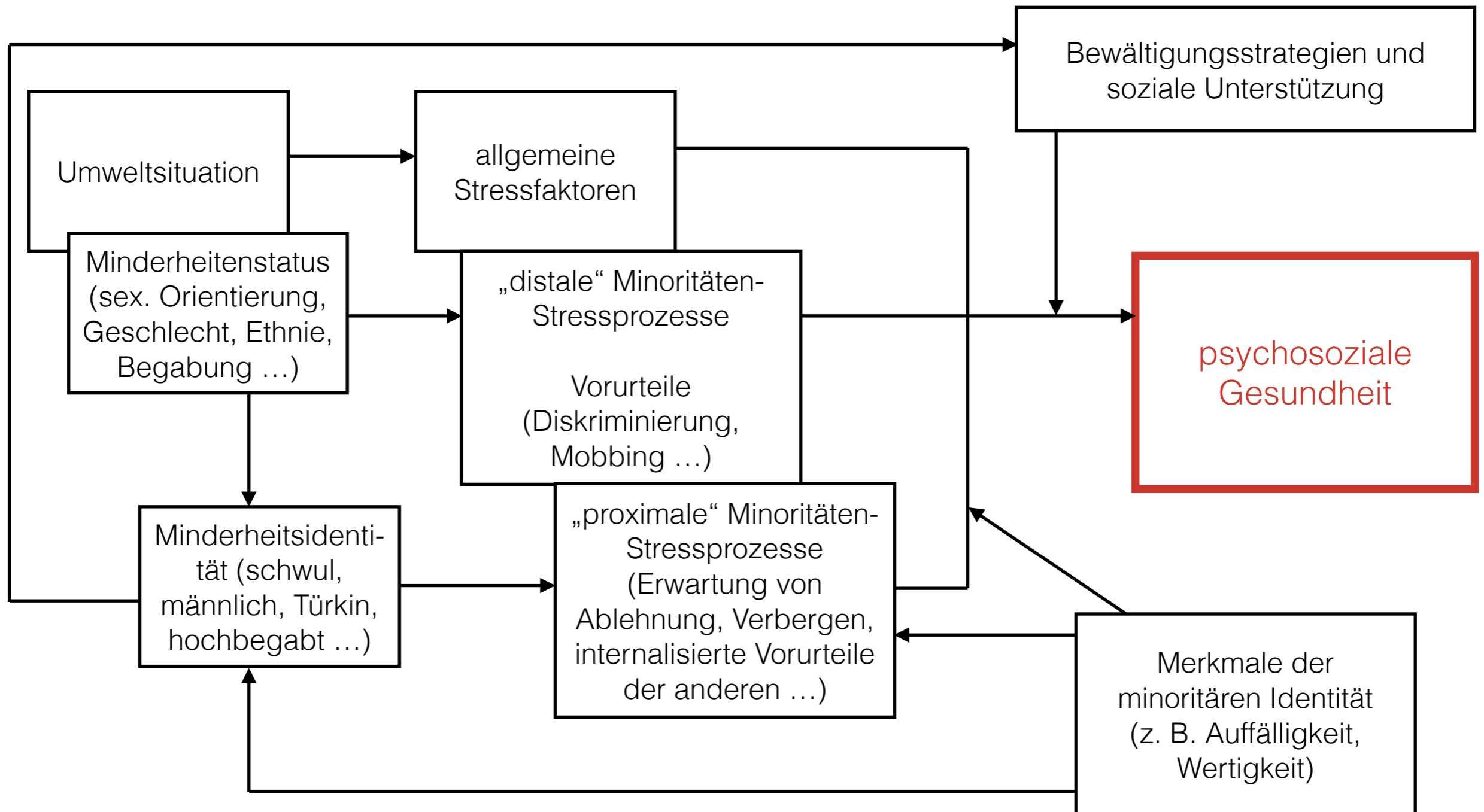
16. Mai 2025

- 1. Hochsensibilität**
- 2. Hochbegabung und Hochsensibilität**
- 3. Herausforderungen, Chancen und Lösungsansätze**



1. Hochsensibilität

Wie Stigmatisierung die psychosoziale Gesundheit beeinflusst



1. Hochsensibilität

Definitionen, Begrifflichkeiten und Modellvorstellungen

- ▶ (angeborenes) **Persönlichkeitsmerkmal** – intensivere Wahrnehmung und Verarbeitung physikalischer und sozialer Reize
- ▶ zugrundeliegendes Konstrukt: “**sensory processing sensitivity**”
- ▶ Etwa 15–20 % der Menschen gelten als hochsensibel, manche Schätzungen gehen sogar von bis zu 30 % aus.
- ▶ Messung üblicherweise durch den **HSP-Fragebogen** von Elaine Aron; Beispielfragen:
 - ▶ Sind Sie von starken Sinnesreizen leicht überwältigt?
 - ▶ Nehmen Sie Details in Ihrer Umgebung sehr genau wahr?
 - ▶ Vermeiden Sie gewalthaltige Filme oder Fernsehsendungen?

- ▶ **Hochsensibilität:** kein wissenschaftlicher Begriff, eher in Coaching-Kontexten verwendet, um die negative Konnotation von “Hochsensibilität” abzufangen
- ▶ **Overexcitabilities (OEs)** (Dabrowski, 1964): Theorie der Positiven Desintegration – ganz “eigene” Auffassung von Begabung (Mendaglio, 2010):
 - ▶ Entwicklungspotenzial = OEs + spezifische Talente + Intelligenz
 - ▶ Besondere Erregbarkeit ist unabdingbar, um ein hohes Entwicklungsniveau zu erreichen
 - ▶ Hochbegabte haben ein höheres Entwicklungspotenzial, deshalb sind bei ihnen auch höhere OEs zu erwarten
- ▶ **Neurodiversität/Neurodivergenz**

1. Hochsensibilität

Womit hängt Hochsensibilität zusammen?

- ▶ **Geschlecht:** Frauen > Männer
- ▶ **Persönlichkeit:** hängt positiv mit Offenheit und emotionaler Instabilität zusammen, negativ mit Extraversion
- ▶ **Wohlbefinden:** erleben mehr Stress, negativen Affekt, sind ängstlicher, feindseliger und schüchterner, haben mehr Krankheitssymptome, machen sich mehr Sorgen



1. Hochsensibilität

Hochsensibilität: Risiko oder Ressource?

- ▶ einer von vielen **Diversitätsfaktoren** > individuelle Bedürfnisse
- ▶ Hochsensible leiden oft an einer zu “groben” Welt > mehr Stress ...
- ▶ ... dadurch möglicherweise ein **Risikofaktor**, was die Potenzialentfaltung angeht (= zusätzlicher Stress; vgl. Underachiever)?
- ▶ **Plusfaktor**: tiefere und intensivere Art, die Welt zu erleben

1. Hochsensibilität

Aktuelle Probleme in der Forschung

- ▶ Insgesamt wenig belastbare Befunde (Stichprobenselektivität), insbesondere zu Kindern und Jugendlichen
- ▶ Zentraler “Claim” Arons einer besonderen Reizempfindlichkeit auf neuronaler Ebene bis heute nicht hinreichend belegt
- ▶ Unklare Struktur: Wie viele Faktoren hat das Konstrukt überhaupt?
 - ▶ Befunde oft nicht replizierbar
 - ▶ Studie mit einer Repräsentativstichprobe fand neun (!) Faktoren > Sinnhaftigkeit?

1. Hochsensibilität

Aktuelle Probleme in der Forschung

- ▶ Insgesamt wenig belastbare Befunde (Stichprobenselektivität), insbesondere zu Kindern und Jugendlichen
- ▶ Zentraler “Claim” Arons einer besonderen Reizempfindlichkeit auf neuronaler Ebene bis heute nicht belegt
- ▶ Unklare Struktur: Wie viele Faktoren hat das Konstrukt überhaupt?
 - ▶ Befunde oft nicht replizierbar
 - ▶ Studie mit einer Repräsentativstichprobe fand neun (!) Faktoren > Sinnhaftigkeit?
- ▶ **Bietet das Konstrukt als solches einen Mehrwert?** (Oder ist es nur “Neurotizismus in nett”?)

2. Hochbegabung und Hochsensibilität

Gibt es einen Zusammenhang?

- ▶ Einige ausgewählte Befunde:
 - ▶ **Hyper Mind, Hyper Body (Karpinski et al., 2018)**
 - ▶ SPS und Intelligenz (Baudson et al., 2017a, 2017b)

2. Hochbegabung und Hochsensibilität

Karpinskis “Hyper Mind, Hyper Body”-Theorie

- ▶ Wie ist die Beziehung zwischen Intelligenz und Gesundheit? – Möglicherweise nicht linear, sondern **kurvilinear!**
- ▶ Hochbegabte sind in einem permanenten Erregungszustand > **Sympathikusaktivierung** (Fight-Flight-Freeze-System) > auf Dauer Belastung für das System
- ▶ Untersuchung von über 3000 Mensa-Mitgliedern
- ▶ Ergebnis: erhöhte Prävalenz von **Asthma, Allergien, AD(H)S, Autismus-Spektrums-Störungen, Autoimmunkrankheiten, Depression, Angststörungen**
- ▶ Replikation in Europa (Fries et al., 2022) zeigt erhöhtes Risiko für (diagnostizierten) Autismus, Depression und Angststörungen, außerdem Reizdarm und chronische Erschöpfung

2. Hochbegabung und Hochsensibilität

Gibt es einen Zusammenhang?

- ▶ Einige ausgewählte Befunde:
 - ▶ Hyper Mind, Hyper Body (Karpinski et al., 2018)
 - ▶ **SPS und Intelligenz (Baudson et al., 2017)**

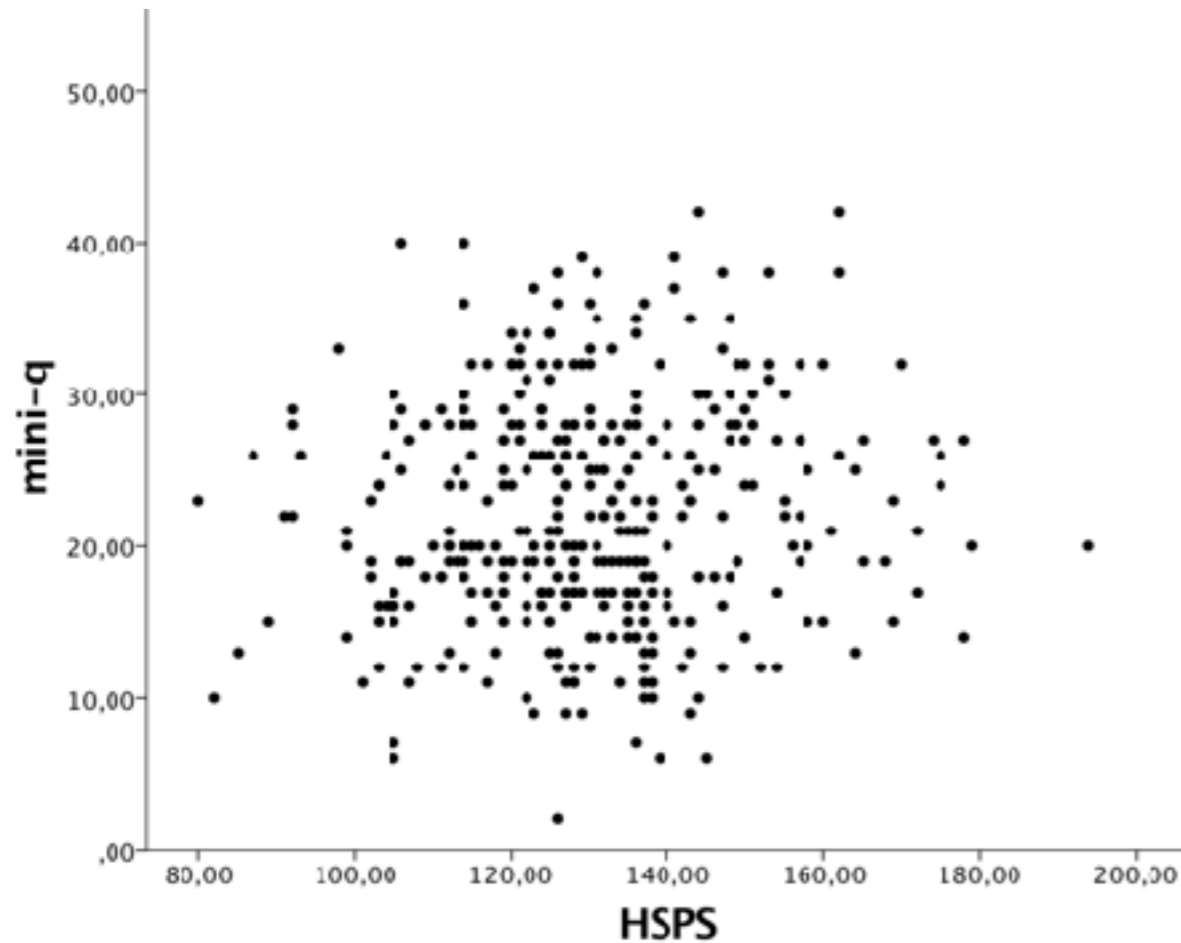
2. Hochbegabung und Hochsensibilität

Sensory Processing Sensitivity und Intelligenz (Baudson et al., 2017a)

Intelligenz und Hochsensibilität hängen nicht signifikant zusammen.

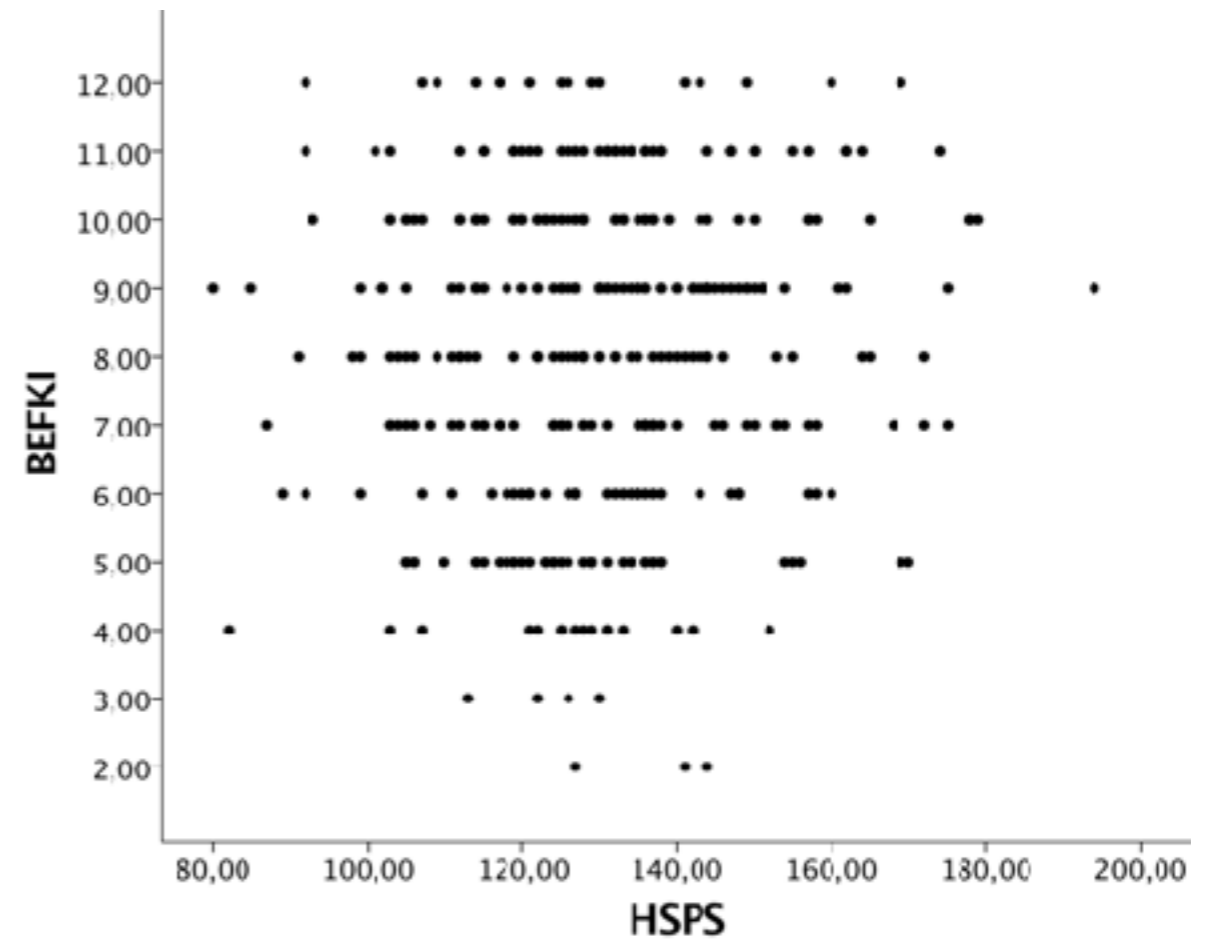
Fluide Intelligenz (angeboren):

$$r = .09$$



Kristalline Intelligenz (Wissen):

$$r = .08$$



2. Hochbegabung und Hochsensibilität

Sensory Processing Sensitivity und Intelligenz (Baudson et al., 2017b)

Hochsensibilität hat einen (geringen) Mehrwert über Alter, Geschlecht und Persönlichkeit hinaus u. a. bei der Erklärung von

- ▶ Selbstwirksamkeit (negativ) – erklärt zusätzliche 15 % der interindividuellen Unterschiede
- ▶ im einstelligen Prozentbereich: Ängstlichkeit, Depression, Optimismus (negativ), Lebensqualität (negativ), Bewertungsangst und Lebenszufriedenheit (negativ)

Als Merkmal scheint es eher ungünstig zu sein. (Aber alles eine Frage der Passung ...)

3. Herausforderungen, Chancen und Lösungsansätze

Einige offene Enden

- ▶ Zusammenhänge scheinen sich eher in selektiven Stichproben zu finden – was ist Henne, was ist Ei?
- ▶ Hochbegabung als Ressourcenfaktor – und Hochsensibilität? Stichwort Resilienz: Wie im Schulalltag integrieren?
- ▶ Akzeptieren = resignieren?
- ▶ Grenzen der Inklusion?
- ▶ Der Mythos des “verrückten Genies” – Stärkung des ambivalenten Hochbegabtenstereotyps?
- ▶ William Sterns Begabungsethik

Zeit zum Diskutieren!

Prof. Dr. Tanja Gabriele Baudson

Email: tanja@baudson.de

Bluesky: [@tgbaudson.bsky.social](https://bsky.app/profile/@tgbaudson.bsky.social)

