

# Zum Konstrukt der hochsensiblen Persönlichkeit nach Aron (1997):

Eine kritische Auseinandersetzung und praktische Implikationen

On the Construct of the Highly Sensitive Personality According to Aron (1997):  
A Critical Debate and Practical Implications

Stefana Holocher-Benetka

Themenschwerpunkt Hochbegabung und Hochsensitivität

## Zusammenfassung

Das Konstrukt der hochsensiblen Persönlichkeit wurde erstmals von Aron und Aron (1997) vorgestellt. Sie sprachen von „highly sensitive persons“, denen eine Temperamentsdimension gemeinsam ist, nämlich eine erhöhte „sensory-processing sensitivity“. In der deutschsprachigen Übersetzung wurde „highly sensitive“ nicht als „hochsensitiv“, sondern als „hochsensibel“ übersetzt. „Sensibel zu sein“ bedeutet im Alltagssprachgebrauch „empfindsam zu sein“, als „Sensibelen“ bezeichnen wir jene, die sich vieles emotional zu Herzen nehmen. Sprechen Aron und Aron von dieser emotionalen Sensibilität? Oder sprechen sie mehr von einer besonders empfindsamen Wahrnehmung, da die zugrundeliegende Temperamentsdimension als „sensory-processing sensitivity“ bezeichnet wird – übersetzt hieße das „Sinnesempfindlichkeit“? Geht es also mehr um eine Sensitivität für Sinnesreize? Und ist dieses Konstrukt Arons damit der aus der Sensorischen Integrationstherapie bekannten Hyperresponsivität (Smith Roley et al., 2004) gleichzusetzen? Diese Fragen sollen im nachfolgenden Text beantwortet werden, wobei zunächst eine Darstellung des Konstrukts der hochsensiblen Persönlichkeit erfolgt. Eine kurze kritische Auseinandersetzung zur Unschärfe in der theoretischen Definition und operationalen Umsetzung des Konstrukts führt dann zu den praktischen Implikationen für die psychologische Arbeit mit betroffenen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Anhand von mehreren Fallbeispielen soll das Gesagte veranschaulicht werden.

## Abstract

The construct of sensory-processing sensitivity was introduced by Aron and Aron (1997). They spoke of “highly sensitive persons” who have one temperament dimension in common, namely an increased “sensory-processing sensitivity”. Are

*Aron and Aron speaking of emotional sensitivity? Or are they talking more about a particularly sensitive perception, is it more about sensitivity to sensory stimuli? And can this construct of Aron’s be equated with the hyper responsiveness known from sensory integration therapy (Smith Roley et al., 2004)? These questions will be answered in the following text, starting with a presentation of the construct of sensory-processing sensitivity. A brief critical discussion of deficiencies in the theoretical definition and operational implementation of the construct then leads to the practical implications for psychological work with affected children, adolescents, and adults. Several case studies will be used to illustrate what has been said.*

## 1. Hochsensibilität nach Aron und Aron (1997)

### 1.1. Grundlegende Annahmen

Zentrale Annahmen des von Aron und Aron entwickelten Konstrukts der „sensory-processing sensitivity“ ist, dass ein gewisser Prozentsatz an Menschen (Aron geht von 15-20% der Allgemeinbevölkerung aus) eine niedrigere sensorische Reizschwelle (visuell, taktil, auditiv, olfaktorisch) aufweist; Reize werden daher intensiver wahrgenommen und führen in Folge zu einer stärkeren Erregbarkeit, die in reizintensiven Situationen zu Übererregung führt. Eine vernünftige Strategie, auf diese Übererregung zu reagieren bzw. sie von vornherein zu verhindern, ist der soziale Rückzug und die Vermeidung von reizintensiven Situationen. Reize werden aber nicht nur intensiver wahrgenommen, nach Aron und Aron werden diese auch differenzierter wahrgenommen, wobei das bei Hochsensiblen nicht nur sensorische Reize betrifft, sondern z. B. auch die Emotionswahrnehmung sowie die Wahrnehmung innerer Prozesse (Gedanken, Gefühle). Je mehr eine Situation nun an Komplexität zunimmt, umso differenzierter und auf-