

Alle Menschen sind hochsensibel ¹

Franz Renggli

In der Literatur über Hochsensibilität (siehe Literaturliste im Anhang) stoßen wir immer wieder auf die Zahl, dass ca. 15 Prozent unserer Gesellschaft hochsensible Menschen sind. Hier nun möchte ich das Thema mit dem Erfahrungshintergrund eines pränatalen Körperpsychotherapeuten beleuchten – seit bald 50 Jahren beschäftige ich mich mit Menschen mit einer hohen Traumatisierung, d. h. mit einer frühen Verletzung. Wenn ich mit „meinen“ Augen die Fachliteratur durchsehe, kann ich als Therapeut sofort feststellen, dass die meisten Phänomene, welche innerhalb der Hochsensibilität beschrieben sind, ganz stark an ein Trauma oder gar an eine starke frühe Verletzung erinnern. Ist die Hochsensibilität somit ein Krankheitsphänomen? Hier nun möchte ich mich diesem Thema von einem ganz anderen Blickwinkel her annähern.

Als Einführung erlauben Sie mir einen kurzen Abriss über den heutigen Stand der pränatalen Medizin und Psychologie. Durch die Forschung von David Barker in England wurde in den letzten dreißig Jahren innerhalb der Medizin ein Durchbruch erreicht, insofern die Schwangerschaft darüber entscheidet, ob ein Mensch später im Leben eher dazu neigt, gesund oder aber krank zu sein. Barker und seine Schüler konnten zeigen, dass in der Schwangerschaft auch festgelegt wird, welche späteren Krankheiten geprägt werden, so beispielsweise koronare Gefäßerkrankung, Herzinfarkt, Fettleibigkeit, Krebs, Schizophrenie usw. Und noch genauer konnte gezeigt werden, dass die ersten drei Monate der Schwangerschaft die entscheidende Phase sind, in welcher diese Prägungen geschehen, dann nämlich, wenn die Organe eines Menschen gebildet werden. Die Medizin spricht von der fötalen Programmierung und kann beispielsweise nachweisen: Je früher ein Einfluss gesetzt wird, desto nachhaltiger ist seine Wirkung. Hinzu kommt noch das Phänomen der Epigenetik, welche zeigen kann, dass nicht so sehr die Gene, das Erbgut eines Menschen über sein Aussehen, sein Verhalten und Erleben entscheiden, sondern was für Erfahrungen er macht während der Schwangerschaft. Je nachdem werden seine

Gene aktiviert oder stark aktiviert – oder aber gedrosselt und schließlich stummgeschaltet.

Die Psychologie erforscht dasselbe Phänomen seit rund 100 Jahren, seit Otto Rank sein Buch *Das Trauma der Geburt* (1924) geschrieben hat. Doch hat die pränatale Psychologie und Psychotherapie – welche die Schwierigkeiten eines Menschen erklären kann, indem seine früheste Geschichte, seine Schwangerschaft und Geburt berücksichtigt werden – lange Zeit ein Schattendasein geführt innerhalb des Mainstreams der Psychotherapie. Erst dem tschechischen Psychiater Stanislav Grof ist in den Siebzigerjahren mittels LSD ein Durchbruch gelungen: Er konnte zeigen, dass alle Menschen polytraumatisiert sind und wenn sie sich den ganz verschiedenen Traumageschichten innerhalb ihres Lebens auf der Körperebene annähern, dann kann festgestellt werden: Obwohl die Geschichte in jedem Lebensalter ganz anders ist – das Körpermuster ist jedesmal sehr ähnlich oder gar identisch. So kann Grof zeigen, dass die verschiedenen Traumen wie Zwiebelschalen ineinander verschachtelt sind und im innersten ist immer das Geburtstrauma verborgen, welches er sehr genau beschrieben hat. Sein Zeitgenosse Frank Lake konnte ebenfalls mittels LSD nachweisen: „Unter“ dem Geburtstrauma sind die verschiedenen Schwangerschaftstraumen verborgen – bis zurück zur Zeugung. Dazu werde ich gleich mehr berichten.

In den letzten Jahren konnten aber auch direkte Beobachtungen gemacht werden, beispielsweise von Alessandra Piontelli bei den Ultraschalluntersuchungen an Babys, welche zeigen konnten, dass grundsätzliches Verhalten und Erleben in der Schwangerschaft geprägt wird. Oder aber der amerikanische Hypnotherapeut David Chamberlain hat sechsjährige Kinder in Hypnose versetzt und sie dabei ihre Geburtsgeschichte erzählen lassen – welche deckungsgleich sind mit den Erinnerungen ihrer Mütter. Sein Buch: „Woran Babys sich erinnern“ ist ein Weltbestseller.

Entscheidend aber sind die Forschungen der Belgierin Bea Van den Bergh, welche in den letzten Jahrzehnten Mütter mit schwierigen Schwangerschaften untersucht hat, so etwa mit Neigung zu Depression, zu Angst oder Stress – Bergh spricht von den negativen mütterlichen Gefühlen. Dabei konnte sie – zusammen mit einem großen Stab an Mitarbeitern – zeigen, dass solche Babys

- zu Fehlgeburten, Tod- oder Frühgeburten neigen oder aber zu plötzlichem Kindstod.
- Sie zeigen zudem vermehrt Geburtskomplikationen,
- schreien häufig schreien oder zeigen Koliken,

- ihr Immunsystem ist schwach ausgebildet, sie neigen zu Krankheiten, später zu Mandel- oder Ohrentzündungen.
- Ferner zeigen sie häufig Schlafstörungen,
- ein gestörtes Bindungsverhalten,
- eine gestörte Aufmerksamkeit und Neugierdeverhalten,
- eine Unruhe, sie neigen zu Hyperaktivität – die beiden letzten Punkte führen dazu, dass circa ein Viertel unserer Schulkinder später Ritalin erhalten –,
- ein hohes Furcht- und Schreckverhalten. Ihre Impulskontrolle ist gestört, ihr Stressniveau erhöht,
- die Selbstregulation der Gefühle und des Verhaltens ist gestört,
- das Lernen, die Intelligenz und das Gedächtnis sind ebenfalls gestört.

Später erwachsene Menschen zeigen mit solchen „negativen Gefühlen“ einer Mutter in der Schwangerschaft:

- Schwere psychische Leiden wie Psychose, Depression oder Autismus,
- eine Neigung zu Angstbereitschaft und Panik,
- eine geringe Impulskontrolle – sie neigen zu asozialem Verhalten bis hin zu Gewalt,
- ein Überwiegen an negativen Erinnerungen und entsprechend negative Lebenserwartungen.

Nur angedeutet sei hier meine eigene Forschung: Genauso entscheidend wie das Erleben der Mutter ist auch dasjenige des Vaters während der Schwangerschaft.

All dies bedeutet: Die Grundprägung eines Menschen geschieht in der Schwangerschaft – wie sein Körper, wie sein Erleben und Verhalten ausgebildet ist. Meine eigenen Erfahrungen mit frühst traumatisierten Menschen zeigen: Alle heftigen Gefühle, Ängste und Neigungen zu Konflikten, alle heftigen Körperreaktionen, Schmerzen und Krankheiten sind in der Schwangerschaft geprägt; in der Art, wie ein Baby in dieser Welt empfangen wird, wie die Eltern auf seine Existenz reagieren oder antworten.

In diesem Zusammenhang sei erwähnt, dass weltweit circa 25 Prozent aller Babys abgetrieben werden – und wenn wir wissen, dass circa 2 Prozent Selbstmorde auf circa 30 Prozent an Depressivität Erkrankte innerhalb einer Bevölkerung hinweisen – dann können wir verstehen, dass die meisten Babys an ihrem Lebensanfang sich mit mächtig ablehnenden Gefühlen ihrer Eltern auseinandersetzen müssen. Nur nebenbei sei bemerkt, es sind dies keine bösen Eltern, sondern sie selber haben eine starke Ablehnung an ihrem eigenen Lebensanfang erfahren.

Ich gehe davon aus, dass ein Baby, und damit auch ein Mensch, nur verstanden werden kann, wenn wir einerseits sein körperliches Bewusstsein – das wissenschaftlich erforscht werden kann – und andererseits sein spirituelles Bewusstsein – das in den östlichen meditativen Techniken während Jahrtausenden erforscht worden ist – zu gleichen Teilen berücksichtigen. Als Vertreterin dieses neuen Verständnisses sei Wendy McCarty erwähnt, welche das spirituelle oder transzendente Bewusstsein als das primäre bezeichnet, welches allgemein als Seele verstanden wird. Dabei stützt sich diese Auffassung vor allem auf die Forschungen von Ken Wilber, welcher seit vielen Jahrzehnten versucht, Wissenschaft und Spiritualität zu gleichen Teilen zusammen zu führen, ohne dass ein Teilbereich den andern dominiert. So wie die psychosomatische Medizin den Menschen nur verstehen kann, wenn wir Körper und Seele als eine Einheit betrachten.

Die heutige pränatale Psychologie und Psychotherapie ist in 100 Jahren Forschungsarbeit zu der Überzeugung gelangt, dass ein Baby, ein Mensch, ein voll bewusst erlebendes Wesen ist, seit allem Anfang, seit der Zeit der Zeugung. All diese Forschungen sind zusammengestellt in meinem Buch *Das goldene Tor zum Leben* (2013).



Im folgenden Abschnitt will ich auf meine früheren Forschungen zurückgreifen. Ich bin ursprünglich Zoologe und habe mich mit Kulturanthropologie beschäftigt: wie das Kind im ersten Lebensjahr bei den verschiedenen Völkern behandelt wird (Angst und Geborgenheit). Dabei wird im Tierreich zwischen zwei Typen der frühen Mutter-Kind-Beziehung unterschieden: zwischen Nestflüchtern und Nesthockern. Ganz anders ist die Situation bei den höchstentwickelten Säugetieren, bei den Affen, den Primaten, bei welchen ein Baby nach der Geburt, während seiner Kleinkinderzeit immer in Körperkontakt ist mit der Mutter: Es klammert sich an ihren Körper, in ihrem Fell fest. Und nachts schläft es bei seiner Mutter. Später benutzt es dann die Mutter als „Sicherheitsfeld“, von der aus die Welt erforscht wird. Scheinbar tragen alle ursprünglichen Kulturen dieses „alte Wissen“ in sich: Ein Baby ist immer im Körperkontakt mit der Mutter und nachts schläft es bei ihr. Auf das Weinen eines Babys wird sofort reagiert – darüber sind sich alle Ethnologen quer über die ganze Welt einig. Das Weinen-Lassen eines Babys ist bei allen älteren Kulturen völlig unbekannt. Ursprünglich waren die Menschen Jäger und Sammler, bevor sie vor circa zehntausend Jahren sesshaft wurden. Natürlich kann eine Mutter ihr Baby nur mittels Tragehilfen dauernd bei sich auf dem Körper tragen,

oder aber sie gibt es einer anderen Person, einer Mutter-Ersatzperson. Nur am Rande sei erwähnt: ab dem dritten Lebensjahr werden Kinder immer selbständiger und schließen sich einer Kinderspielgruppe im Dorf an: Die Mutter-Kind-Beziehung wird durch die Kind-Kind-Beziehung (peergroup) abgelöst.

Alle ursprünglichen Kulturen/Völker trugen ihre Babys immer auf dem Körper, und sie reagierten sofort auf das Weinen eines Babys. Ganz anders ist die Situation bei den Hochkulturen, welche in Städten wohnen, Tempel und Paläste bauen, eine hierarchische Gliederung der Gesellschaft kennen, Kriege führen usf. In allen Hochkulturen werden Mutter und Baby voneinander getrennt und zwar: Je höher die Kultur, desto früher oder schärfer ist die Trennung. Dies gilt für alle Hochkulturen dieser Welt, für die Völker im Nahen Osten, angefangen bei den Sumerern und Babyloniern bis hin zum alten Ägypten, aber ebenso bei allen Kulturen Mittelamerikas und ebenso im alten Indien oder China.² Ich verstehe diese Trennung und Entfremdung als eine notwendige emotionale Anpassung an das entfremdete Leben in den Städten.³

In meinem Buch über die Pest (*Selbsterstörung aus Verlassenheit*), welche ich verstehe als Ausbruch einer Krise, einer Massenpsychose im Mittelalter, kann ich nachweisen, dass bei allen alten Hochkulturen – trotz der Trennung von Mutter und Baby – dieses nachts immer noch bei der Mutter schlafen durfte. Circa 100 bis 200 Jahre vor Ausbruch der Pest hat das Kleinkind dann auch noch nachts den letzten Rest an beruhigendem Körperkontakt mit der Mutter verloren: Es wurde in eine Wiege verbannt. Doch nach der Pest wurde diese weitere Entfremdung zwischen Mutter und Baby nicht etwa aufgehoben, sondern weiter vertieft: das Kinderzimmer wurde „erfunden“: ein Baby brauchte seine Ruhe. Und schließlich kam die Fütterung alle vier Stunden hinzu: Ein Baby in unserer Kultur wurde konsequent zum Schreien „erzogen“! Das bedeutet: Im Grunde jeder Seele in unserer abendländischen Gesellschaft ist ein weinendes und tobendes Baby verborgen. Ich verstehe dies als Grundlage für den emotionalen Riesen hunger und für die Vereinsamung in jedem Menschen der westlichen Industriegesellschaft, Grundlage unseres Konsumverhaltens und aller unserer Süchte.

Doch will ich nicht mit diesem düsteren pessimistischen Weltbild unserer Entwicklung enden, denn es gibt einen mächtigen Hoffnungsschimmer am Horizont. Seit wir fähig sind, unsere Welt mit Waffen zu zerstören und mit unserem universellen Suchtverhalten die Grundlagen für ein Leben auf diesem Planeten allmählich zerstören, haben Mütter in Amerika angefangen, ihre Babys wieder vermehrt an die Brust zu nehmen, die „Geburts-

stunde“ der La Leche Liga. Was schließlich bei den Hippies in den Sechzigerjahren – make love not war – zu einer Massenbewegung führte, insofern Mütter ihre Babys damals wieder in Tragetüchern auf dem Körper herumgetragen haben – eine „Modeerscheinung“, welche schließlich auf die gesamte Bevölkerung ausgestrahlt hat. Zudem nimmt der Vater in der modernen Familie eine immer wichtigere und größere Stellung ein. Und in „ganz progressiven“ Familien darf ein Baby bereits wieder im Bett seiner Eltern schlafen. Eine Jahrhunderte, ja Jahrtausende alte Trennung zwischen Mutter und Baby, zwischen Eltern und Kleinkindern, wird langsam wieder aufgehoben. Ich vermute, dass circa ein Viertel der Bevölkerung wieder beginnt, das Weinen der Babys als Notsignal, als Todesangst zu verstehen. Und dies kam nicht durch die Autorität von irgendwelchen „Gelehrten“ zustande, sondern es entstand als spontane Bewegung am Ende des letzten Jahrhunderts bei vielen jungen Eltern – ich verstehe dies als eine unendliche Heilung unserer alten Entfremdung, Verlassenheit und Einsamkeit. Als Neubeginn für ein neues Jahrtausend.

Warum habe ich all diese eigenen Forschungen erwähnt? Ich habe diesen Vortrag, diesen Artikel begonnen, indem ich dargestellt habe, wie eine hochsensible Persönlichkeit in der Nähe eines evtl. schweren Traumas, einer starken Verletzung gesehen werden kann. Und das bedeutet in der Nähe einer psychischen Krankheit. Ich habe hier versucht nachzuweisen, dass dies nicht für einzelne Menschen, sondern generell für unsere Gesellschaft gilt. Es ist dies eine Charakterisierung unserer westlich-abendländischen Kultur, unserer Hochzivilisation, in welcher wir Babys beliebig „zum Schreien erzogen“ haben, zu einer immensen Isolation und Vereinsamung, zu einem nicht zu sättigenden emotionalen Riesenhunger, Grundlage unserer universellen Tendenz zur Sucht, zu Gewalt und Krieg. Dabei ist wichtig zu ergänzen, dass nach den Erkenntnissen der pränatalen Psychologie diese Entwicklung nicht erst nach, sondern schon vor der Geburt und das heißt in der Schwangerschaft beginnt. Denn Eltern mit einer solchen „abendländischen Prägung zur Vereinsamung“ ziehen sich emotional schon während der Schwangerschaft von ihrem Baby zurück, oder lehnen es ab. Und Ablehnung ist das „Urtrauma“ unserer Gesellschaft.

Die Folge aus dieser „Urtraumatisierung“ unserer Gesellschaft ist

- Die Sucht in all ihren Schattierungen, das ursprünglich vergebliche Suchen nach Nähe und Geborgenheit.
- Aggression, Asozialität bis hin zu Gewalt und Krieg: ein höchst pathologisches Phänomen, das zu einer Alltagserscheinung unseres modernen Lebens geworden ist.

Allgemein bedeutet diese Prägung eine absolute Notwendigkeit zum Rückzug von unseren Gefühlen, zur Verdrängung all unserer inneren Leere und Ängste, ja zur Abspaltung der Gefühle, um diese grauenhaften ursprünglichen Verletzungen nicht mehr spüren zu müssen. Menschen in unserer abendländisch-westlichen Gesellschaft neigen dazu, gefühlsmäßig abzustumpfen, zur emotionalen Erstarrung, zur Gefühllosigkeit. Übrig bleibt ein gut funktionierender Mensch, der auf Leistung ausgerichtet ist – Grundlage unseres immer höher werdenden „Arbeitsethos“.

Wenn ich davon ausgehe, dass die hochsensible Persönlichkeit ein hohes Maß an Traumatisierung zeigt, so muss nach all diesen Ausführungen klar werden: Hochsensibilität ist nicht gleich (psychische) Krankheit, sondern im Gegenteil ein Zeichen von Gesundheit, Stabilität und Stärke!

Von der Potenz her sind alle Menschen ursprünglich hochsensibel – so wie wir ursprünglich eine Anlage zur Genialität, zu einer immensen Schöpferkraft besitzen, eine Tendenz zur Bindungsfähigkeit und Liebe. Hochsensible Menschen haben trotz aller Prägungen durch unsere Gesellschaft einen Teil dieser ursprünglichen Fähigkeit, dieser Kraft und Macht behalten. Hochsensibilität ist ein Bewahren unserer hohen ursprünglichen Empathiefähigkeit, unserer Bindungs- und damit Liebesfähigkeit, einer hohen künstlerischen und kreativen Potenz und Schöpferkraft. Hohe Sensibilität ist ein Zeichen von Stärke und Gesundheit, im Gegensatz zur Stumpfheit, zu Kälte und Starre in unserer extrem kranken Gesellschaft.

Allerdings muss betont werden: die Schattenseite, der „Preis“ dieser hohen Sensibilität ist eine große emotionale Verletzlichkeit. Und eventuell brauchen hochsensible Menschen deswegen eine große Anstrengung, oder sogar eine lebenslange „Arbeit“, um diese Stärke, diese Hochsensibilität und Gefühlsoffenheit zu bewahren, oder gar zu fördern und zu vertiefen. Und dies ist gleichzeitig die Grundlage zum inneren Heilwerden in unserer kranken Gesellschaft. Dieses Heilwerden ist der „Grund“, warum wir uns entschlossen haben, auf diese Welt zu kommen, um ein Leben lang Kontakt aufzunehmen mit dem Licht in uns, mit unserem göttlichen Kern – zu unserer eigenen Heilung und zur Heilung unserer ganzen Kultur.

Anmerkungen

¹ Vortrag gehalten an der Tagung für Hochsensibilität: Verankert in mir, achtsame Wege eines gesunden Selbstmanagements am 3. September 2017 in Münsingen bei Bern.

² Im Adelsgeschlecht dieser Hochkulturen werden Mutter und Baby nach der Ge-

burt sofort und radikal getrennt und das Baby einer Amme übergeben. Dies ist ein universelles Phänomen bei allen alten Hochkulturen.

³ Ausführlich habe ich diese Zusammenhänge in meinem Buch *Der Ursprung der Angst. Antike Mythen und das Trauma der Geburt* dargelegt.

Literatur

Hochsensibilität

Aron H (2007) Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. mgv Verlag

Harke S (2014) Hochsensibel – Was tun? Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück – Mit grundlegenden Infos und zahlreichen Übungen. Via Nova, Petersburg

Harke S (2016) Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet: Die 100 häufigsten Fragen und Antworten. Via Nova, Petersburg. Siehe zudem www.hsp-kongress.ch

Marletta Hart S (2009) Leben mit Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe. Aurum

Parlow G (2015) Zart besaitet – Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen. Festland

Pränatale Psychologie und Psychotherapie

Chamberlain D (1994) Woran Babys sich erinnern. Die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib. Kösel, München

Evertz K, Janus L, Linder R (Hg) (2014) Lehrbuch der pränatalen Psychologie. Matthes, Heidelberg

McCarthy W (2013) Ich bin Bewusstsein, Babys von Anfang als ganzheitliche Wesen willkommen heißen. Innenwelt Verlag, Köln

Rank O (1924) Das Trauma der Geburt und seine Bedeutung für die Psychoanalyse. Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Leipzig

Renggli F (1974) Angst und Geborgenheit. Soziokulturelle Folgen der Mutter-Kind-Beziehung im ersten Lebensjahr. Ergebnisse aus Verhaltensforschung, Psychoanalyse und Ethnologie. Rowohlt, Reinbek (erscheint neu im Sommer 2018)

Renggli F (1992) Selbsterstörung aus Verlassenheit. Die Pest als Ausbruch einer Massenpsychose im Mittelalter. Zur Geschichte der frühen Mutter-Kind-Beziehung. Rasch und Röhring, Hamburg

Renggli F (2001) Der Ursprung der Angst. Antike Mythen und das Trauma der Geburt. Walter, Düsseldorf

Renggli F (2013) Das goldene Tor zum Leben, wie unser Trauma aus Geburt und Schwangerschaft ausheilen kann. Arkana, München (erscheint neu unter dem Titel „Früheste Erfahrungen – ein Schlüssel zum Leben“. Psychosozial-Verlag, Gießen 2018)