

13.04.2023 – 09:24 Uhr

Hochsensible brauchen wertschätzende Partner



Hannover (ots) -

Hochsensible Menschen sind in Partnerschaften zufriedener, wenn ihre Partner ihre Hochsensibilität akzeptieren und Verständnis zeigen, wie eine Studie des Psychologen *Guido F. Gebauer* zeigt.

Die Studie wurde von der psychologischen Partnervermittlung [Gleichklang.de](https://gleichklang.de) in Auftrag gegeben und basiert auf den Ergebnissen des von Gebauer entwickelten [Hochsensibilitäts-Tests](#) "Bin ich hochsensibel?" (HSP-Test).

In der Studie wurden die Daten von 5935 Personen ausgewertet, die den Schwellenwert für Hochsensibilität erreichten oder überschritten. Die Ergebnisse zeigen, dass Hochsensible nicht unbedingt einen Partner benötigen, der selbst hochsensibel ist, sondern dass Verständnis und Akzeptanz für die Hochsensibilität ausreichen.

Besondere Empfindsamkeit

Der Begriff der Hochsensibilität wurde durch die US-amerikanische Psychologin Elaine N. Aron eingeführt und beschreibt eine Eigenart von Menschen, besonders intensiv auf Reize zu reagieren und diese in einer besonders eingehenden Art und Weise zu verarbeiten. Die hohe Wahrnehmungssensitivität geht einher mit einer Neigung zu vielschichtigem, komplexen Denken, mehr Empathie und einem erhöhten Interesse an Musik und Kunst. Allerdings kann Hochsensibilität auch mit einer erhöhten Verletzlichkeit und einer schnellen Reizüberlastung einhergehen. Es handelt sich dabei jedoch nicht um eine psychische Störung, sondern um eine Besonderheit, die nach Aron ca. 10 bis 20 % der Menschen betrifft.

Gebauer erklärt, dass der Begriff der Hochsensibilität in der akademischen Psychologie bis heute nur begrenzte Resonanz gefunden hat. Allerdings haben Millionen von Betroffenen weltweit großes Interesse an diesem Thema gezeigt und den Begriff für sich selbst entdeckt, um ihr eigenes Erleben besser einordnen zu können. Es sei mittlerweile auch testpsychologisch gesichert, dass sich Personen, die sich als hochsensibel einordnen, tatsächlich von Personen statistisch unterscheiden, die sich nicht als hochsensibel bezeichnen.

Gleichklang.de habe vor mehr als 10 Jahren eine spezielle Vermittlung für Hochsensible eingeführt, da viele Hochsensible angaben, dass es in ihren vorherigen Beziehungen an Verständnis für ihre Hochsensibilität durch ihre Partner gefehlt habe. Nun habe Gleichklang wissen wollen, wie sich gemeinsame Hochsensibilität oder Akzeptanz und Wertschätzung für Hochsensibilität tatsächlich auf die Beziehungszufriedenheit hochsensibler Menschen auswirken.

Hochsensibilität beeinflusst Beziehungen

Die Studie ergab, dass eine hohe Akzeptanz und Wertschätzung für die Hochsensibilität des Partners einen signifikanten Einfluss auf die Beziehungszufriedenheit hat. Frauen, Männer und nicht-binäre Personen waren umso zufriedener mit ihrer Beziehung, je mehr Verständnis und Wertschätzung ihre Partner für ihre Hochsensibilität zeigten.

Eine gemeinsame Hochsensibilität von Partnern hatte ebenfalls einen positiven, aber wesentlich schwächeren Einfluss auf die Beziehungszufriedenheit von Frauen, Männern und nicht binären Personen.

Es wurden auch die isolierten Effekte von gemeinsamer Hochsensibilität und Akzeptanz und Wertschätzung für Hochsensibilität auf die Beziehungszufriedenheit untersucht, indem der jeweils andere Faktor statistisch herausgerechnet wurde:

- Der isolierte Einfluss von Wertschätzung und Akzeptanz auf die Beziehungszufriedenheit blieb bei allen Geschlechtern nahezu unverändert, wenn der Einfluss der gemeinsamen Hochsensibilität statistisch herausgerechnet wurde.
- Der umgekehrte Effekt von gemeinsamer Hochsensibilität auf die Beziehungszufriedenheit verschwand aber nahezu vollständig, wenn für Wertschätzung und Akzeptanz von Hochsensibilität kontrolliert wurde.

Akzeptanz und Wertschätzung sind zentral

Die Ergebnisse der Studie zeigen laut Gebauer, dass Hochsensible in Beziehungen mit nicht-hochsensiblen Partnern glücklich werden können. "Doch es gibt einen entscheidenden Faktor: Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung für die Hochsensibilität des Partners", fasst Gebauer die Ergebnisse der Studie zusammen. "Hochsensible sind oft reizempfindlicher, reagieren stärker emotional und benötigen mehr Rückzugsräume und Erholungszeiten. Wenn dies bei den Partnern auf kein Verständnis trifft, kann das schnell zu Stress und Überforderung führen. Wertschätzung und Akzeptanz sind daher der entscheidende Faktor für das Beziehungsglück hochsensibler Menschen. Eine gemeinsame Hochsensibilität ist demgegenüber nicht notwendig".

Hochsensible Singles brauchen nach den Ergebnissen der Studie demnach nicht zwangsläufig ebenfalls hochsensible Partner. Es genügt, wenn sie nach Personen suchen, die gegenüber ihrer Hochsensibilität Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung zeigen. Dies erweitert den Suchraum von Hochsensiblen erheblich, wie Gebauer ausführt. Er rät daher hochsensiblen Singles, bei der Partnersuche und dem Kennenlernen ihre Hochsensibilität anzusprechen und darauf zu achten, ob die möglichen Partner tatsächlich einen positiven Umgang mit ihrer Hochsensibilität zeigen.

Gebauer betont aber, dass Beziehungszufriedenheit nicht nur von der Partnerwahl abhängt, sondern dass ein positives Beziehungs- und Kommunikationsverhalten ebenso wichtig oder sogar noch wichtiger sei. Paare sollten daher bei Problemen mit der Hochsensibilität nicht vorschnell eine Trennung in Betracht ziehen, sondern durch offene Gespräche an mehr Verständnis und Akzeptanz arbeiten. Schließlich belegt die Studie, dass es keine unüberwindbaren Barrieren zwischen hochsensiblen und nicht-hochsensiblen Partnern für eine glückliche Beziehung gebe.

Weitere Details zur Untersuchung

Die Datenerhebung wurde zusammen mit der Durchführung des [HSP-Tests](#) durchgeführt. Die meisten Teilnehmenden fanden den Test, indem sie im Internet nach Tests für Hochsensibilität suchten oder über Links auf anderen Seiten über Hochsensibilität zum Test gelangten.

Für die aktuelle Studie wurden dem Test Fragen zu Beziehungsstatus, Beziehungszufriedenheit, eigener Hochsensibilität von Partnern und zur Akzeptanz und Wertschätzung von Hochsensibilität durch Partner hinzugefügt.

Beziehungszufriedenheit wurde auf einer siebenstufigen Skala von "todunglücklich" bis hin zu "wie im siebten Himmel" erhoben. Die Frage lautete: "Wie glücklich und zufrieden sind Sie in Ihrer aktuellen Beziehung?"

Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung von Partnern für Hochsensibilität wurde auf einer ebenfalls siebenstufigen Skala erfasst, die von "nicht vorhanden" bis hin zu "komplett vorhanden" reichte. Die Frage lautete: "Wie hoch sind Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung für Ihre Hochsensibilität bei Partner:in?"

Das Vorliegen einer Hochsensibilität bei Partnern wurde auf einer dreistufigen Skala erfasst, mit den Antwortkategorien "ja, ganz sicher", "unsicher oder vielleicht" sowie "nein, sicher nicht". Die Frage lautete: "Liegt bei Partner:in ebenfalls Hochsensibilität vor?"

Die Studie beruht auf den Angaben von 5935 Personen, unter ihnen 5353 Frauen, 527 Männer und 55 nicht-binäre Personen, die alle den Schwellenwert für das Vorliegen von Hochsensibilität im HSP-Test erreichten oder überschritten. Das durchschnittliche Alter der Teilnehmenden betrug 38 Jahre und schwankte zwischen minimal 16 und maximal 91 Jahren. Die starke Überrepräsentanz von Frauen erklärt Gebauer damit, dass Frauen sich bei weitem häufiger für Hochsensibilität interessieren und daher auch öfter im Internet den HSP-Test finden und ausfüllen.

Weitere Informationen zum Kontext der Studie und zu den konkreten numerischen Ergebnissen werden in [diesem Artikel](#) von Gebauer bei hochsensible.eu dargestellt.

Pressekontakt:

Dr. Guido F. Gebauer
Gleichklang limited
Oesterleystr 1
30171 Hannover
Tel.: 0511 51516678
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

Medieninhalte



Das Bild darf nur in Verbindung mit der Pressemitteilung verwendet werden. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/71147 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100015842/100905534> abgerufen werden.