

Intensity

Das Mitgliedermagazin des Informations- und Forschungsverbundes
Hochsensibilität e.V.

Ausgabe 8 / Dezember 2016

Inhalt:

„Trend-Phänomen“	2
<i>Kleine Meldungen</i>	10
<i>Rezensions- und Kritikrubrik</i>	14
<i>Feuilleton und Junior-Rubrik</i>	33
„[E]in primär psychologisches Phänomen“	37
Freund und Helfer	40
Plädoyer für Facebook	45
Großes Pow-Wow	48
Parallelkonzepte	51

Das Impressum befindet sich auf der letzten Seite.

STAND DER DINGE

„Trend-Phänomen“

Massenmedien bemerken, dass Hochsensibilität in Massenmedien thematisiert wird

Von Michael Jack

Seit der letzten *Intensivity* vom Dezember 2014 ist recht viel Zeit vergangen, was vor allem daran liegt, dass der verantwortliche Redakteur (= ich) seit Oktober 2014 als Rechtsanwalt tätig ist und speziell in Zeiten der Urlaubsvertretung sowie bei Frist-sachen das Diktiergerät („*Laberkasten*“) nicht unbedingt immer um 18 Uhr fallen lässt. Ganz unabhängig davon kann selbstverständlich der laufende Betrieb der Rechtspflege (= Gerichte und so) im Bundesland Nordrhein-Westfalen und in den benachbarten Gerichtsbezirken anderer Länder (inklusive Niederlande und Belgien) nur dann (mit Mühe und Not) sichergestellt werden, wenn ich mich höchstpersönlich insoweit engagiere.

Ein weiterer Zeitfresser ist meine Tätigkeit als Korrekturassistent an der Ruhr-Universität Bochum: In den vorlesungsfreien Zeiten widme ich mich Semesterabschlussklausuren in rechtsgeschichtlichen Fächern. Man lernt hierbei sehr viel: Von den Kandidaten erfahre ich faszinierende Dinge über die deutsche Geschichte, die ich sonst noch nie irgendwo gelesen oder gehört habe. Offiziell ist die Tätigkeit motiviert durch Interesse an der Materie; in Wirklichkeit ist es nackte Geldgier, denn bekanntermaßen werden hochspezialisierte Korrekturassistenten in den Rechtswissenschaften qualifikationsangemessen gut bezahlt. Nicht.

Zu jedem Zeitpunkt garantiert, so viel sei versichert, war der „Notbetrieb“ des Vereins, was u. a. heißt, dass sofort oder möglichst bald reagiert wurde und wird auf Anfragen von Journalistinnen, Wissenschaftlerinnen und „Notfällen“. Als „Notfall“ gilt beispielsweise der Hilferuf einer Mutter, die ihre Tochter für suizidgefährdet hält und dringend eine Psychotherapeutin sucht, die mit Hochsensibilität etwas anzufangen weiß. Die Website wird auf jeden Fall sofort dann aktualisiert, wenn etwa eine relativ spektakuläre Medienpräsenz (Fernsehen, überregionale Zeitung) zu verzeichnen ist.

Da die Friedhöfe des Landes voller unersetzlicher Menschen sind, stellt sich schon die Frage, ob der Herr Präsident trotz seiner die Welt tragenden Bedeutung nicht doch die eine oder andere Aufgabe delegieren könnte. Eines der Probleme dabei ist, dass ständig Entscheidungen getroffen werden müssen, die das Selbstverständnis des IFHS als wissenschaftsnaher Verein berühren: Können wir beispielsweise Angebote wie „Osteopathie für Hochsensible“, „Lernhilfe nach Wanke“, „Feldenkrais“, „Neurolinguistisches Programmieren“ oder „Wingwave-Coaching“ auf unserer Website verlinken, ohne unserem Anspruch zuwider zu handeln, auf dem Boden des wissenschaftlichen Weltbildes unterwegs zu sein?

Dem naheliegenden Einwand, dass eigentlich auch ein Jurist damit überfordert ist, ist zuzustimmen. Ein Jurist ist damit eigentlich genauso überfordert wie beispielsweise mit der Situation, dass er während eines Telefongesprächs über Hochsensibilität zu bemerken beginnt, dass die Gesprächspartnerin unter einer paranoiden Schizophrenie leidet. Aber die Zünfte der Mediziner und Psychologen, die eigentlich dafür „zuständig“ wären, sich der Aufgabe anzunehmen, das Thema Hochsensibilität in der Gesellschaft bekannt zu machen, praktizieren insoweit vornehme Zurückhaltung, was unter anderem

deshalb sehr schade ist, weil der Herr Dr. iur., der Öffentlichkeitsarbeit zu diesem psychologischen Thema betreibt, gerne in Form einer höflichen Frage daran erinnert wird, dass er nicht Dr. med., Dr. phil., Dr. rer. nat. oder Dr. rer. soc. ist, mithin keine der eigentlich für ernstzunehmende Ansagen erforderlichen Kompetenzen aufweist.

Ich gestatte mir, an dieser Stelle einen gewissen Unmut durchblicken zu lassen, weil jedenfalls seit Herbst 2015 die Dinge, objektiv betrachtet, ziemlich gut laufen, weshalb die Verbreitung von Zweckoptimismus und Durchhalteparolen im Moment nicht nötig ist. Allerdings ging ich bis ungefähr Ende Oktober 2015 davon aus, dass besagtes Jahr ein kleines „*annus horribilis*“ (schreckliches Jahr) in der kurzen Geschichte des IFHS werden würde. Die Tiefpunkte in dem auch ansonsten nicht allzu erfreulichen Zeitraum seit Januar 2015 waren die Suspendierung eines Vereinsmitglieds und ein kleiner Datenschutzskandal.

Zum Schutz der Persönlichkeitsrechte der Beteiligten und mit Rücksicht auf laufende Verfahren seien die Geschehnisse, die zur erwähnten Suspendierung führten, an dieser Stelle nur sehr grob skizziert: Zwei Aktive des IFHS hatten über Monate eng zusammengearbeitet; nach einiger Zeit sah einer der beiden Beteiligten die Basis für eine weitere Kooperation jedoch als nicht mehr gegeben an und beendete den Kontakt. Kurze Zeit später rief die andere Person dann die erste an einem Sonntagmorgen an und sprach Beleidigungen und Androhungen von physischer Gewalt auf den Anrufbeantworter.

Ein solches Verhalten, das mehrere Straftatbestände erfüllt, können wir als Verein nicht dulden, daher suspendierte der Vorstand („Arbeitsgruppe Verbundsleitung“) auf meine Bitte hin einstimmig die Mitgliedschaft des Anrufers, nachdem ich ihm Gelegenheit zur Stellungnahme gegeben hatte und der Versuch einer gütlichen Einigung vor einem Zivilgericht ergebnislos geblieben war.

Ich war von diesen Vorgängen zwar nicht persönlich betroffen, trotzdem jedoch sehr enttäuscht, weil ich in die Zusammenarbeit der Beteiligten gewisse Hoffnungen gesetzt hatte. Das juristische Nachspiel der skizzierten Geschehnisse ist, wie angedeutet, noch nicht vorbei; bisher sieht es jedoch so aus, als sei der IFHS selbst allenfalls am Rande betroffen, was ein kleines „Glück im Unglück“ darstellt.

Der „Datenschutzskandal“ bezieht sich auf E-Mail-Adressen von Vereinsmitgliedern. Nachdem mich die Co-Autorin eines Buchprojektes um Unterstützung bei der Suche nach Interviewpartnern zum Thema gebeten hatte, sandte ich eine der üblichen Rundmails an die Vereinsmitglieder mit der Bitte, sich bei Interesse an dem Projekt direkt bei der betreffenden Autorin zu melden.

Ich freute mich sehr darüber, dass sich eine große Zahl von Vereinsmitgliedern bei der Co-Autorin meldete, und danke herzlich für die Bereitschaft, hier unterstützend tätig zu werden. Weitaus weniger freute ich mich darüber, dass besagte Co-Autorin plötzlich vom Verlag eine Absage erhielt und danach alle Vereinsmitglieder, die sich bei ihr gemeldet hatten, in der Form per E-Mail anscrieb, dass die E-Mail-Adressen der jeweils anderen Mitglieder ebenfalls sichtbar waren.

Ich glaube nicht, dass das in böser Absicht geschah; trotzdem hätte das nicht passieren dürfen. Diesen Vorgang empfand ich vor allem deshalb als ein bisschen frustrierend, weil ich bei der Verwaltung der Mitgliederdaten manchmal bewusst umständlich vorgehe, um ein möglichst hohes Maß an Datenschutz sicherzustellen. Durch besagte Rundmail der verhinderten Co-Autorin sah ich meine Bemühungen in dieser Hinsicht ein we-

nig konterkariert. Den meisten Vereinsmitgliedern dürfte bereits bekannt sein, welche Konsequenzen wir aus dieser Geschichte zogen: Ab sofort werden grundsätzlich nur noch dann Rundmails versandt, wenn auf Anfragen von Journalisten oder Wissenschaftlern reagiert wird. „Werbung“ für sonstige Projekte gibt es nur noch, wenn überhaupt, auf der Website.

Genug der schlechten Nachrichten. Die wichtigste gute: Es könnte sein, dass sich das Thema Hochsensibilität ganz langsam einem Durchbruch nähert. Dies entnehme ich namentlich dem Umstand, dass diverse Medien inzwischen davon sprechen, Hochsensibilität sei ein „Trend-Phänomen“ (20min.ch), ein „hippe[s] und trendige[s] Etikett“ (DIE WELT), „geradezu [...] populär“ (Spektrum der Wissenschaft) oder eine „Mode-Diagnose“ (ÄrzteZeitung).

Dass Hochsensibilität ein „Trend“ sein soll, sehe ich noch lange nicht. Bis heute hat etwa die ARD das Thema nicht einmal erwähnt und das ZDF noch keinen vorstellenden Beitrag ausgestrahlt. *Süddeutsche Zeitung*, *DIE ZEIT*, *DER SPIEGEL* und der *FOCUS* schweigen beharrlich.

Mein Ziel ist, dass kein Kind in Deutschland die Grundschule verlässt, ohne dass den Eltern erklärt wurde, was Hochsensibilität ist. So wie jede Abiturientin ein Grundgesetz (und eine Landesverfassung) in die Hand gedrückt kriegt, sollte jede Absolventin einer deutschen weiterführenden Schule im Verlaufe ihrer Schulkarriere eine Informationsbroschüre über Hochsensibilität erhalten haben. In jeder Hausarztpraxis sollten Leaflets oder Flyer ausliegen, mit denen auf das Konstrukt aufmerksam gemacht wird. Medienberichterstattung zum Thema sollte so penetrant sein, dass sie *nervt*.

Denn nur dann (oder in ähnlichen Situationen) erreichen wir, dass jede, wirklich jede Hochsensible die Chance hat, das Konstrukt zu bemerken und zu erkennen, dass sie möglicherweise betroffen ist. Nur dann lassen sich z. T. jahrzehntelange Leidenswege schon im Ansatz vermeiden. Ich vermute, dass damit den Sozialkassen sehr viel Geld gespart werden könnte. Aber schon allein der schlichte Beweggrund, die Lebensqualität Betroffener zu steigern, rechtfertigt entsprechend hohen propagandistischen Aufwand. Natürlich wirkt die oben skizzierte Zielvorstellung noch etwas größenwahnsinnig. Aber ich habe ein bisschen den Eindruck, dass sich dieser Tage doch langsam das „gelobte Land“ in der Ferne erahnen lässt.

So war es beispielsweise ein Moment sehr großer Freude für mich, als ich im Oktober 2015 feststellen durfte, dass die *ÄrzteZeitung* sich des Themas in Form eines im Internet verfügbaren Artikels angenommen hatte. Obgleich wir Medienberichterstattung in der Regel nicht inhaltlich kommentieren, sei doch an dieser Stelle gesagt, dass die Autorin anscheinend ziemlich genau begriffen hatte, worum es geht. Die *ÄrzteZeitung* ist, wie der Name nahelegt, eine Tageszeitung für Ärzte. Ähnlich vergnügt war ich ob der Behandlung des Themas in der Oktoberausgabe 2015 der Zeitschrift *Neurotransmitter*, dem offiziellen Organ der Berufsverbände der Deutschen Nervenärzte, Neurologen und Psychiater. Zwei Seiten widmete man der Frage, ob Hochsensibilität eine neue Diagnose werden würde, und kam zum wohl inhaltlich richtigen Ergebnis, dass das vermutlich nicht der Fall sein werde.

Die Thematisierung von Hochsensibilität in Publikationen, deren redaktionelle Entscheidungen von Ärzten getroffen werden, betrachte ich deshalb als kleinen Meilenstein, weil damit Medizinern signalisiert wird, dass Kollegen der Auffassung sind, dass das Thema Beachtung verdient. Das ist deshalb von besonderer Bedeutung, weil „aus der

Gesellschaft“, sagen wir es unverblümt, ein *Ozean an Unsinn* kommt, was medizinische Fragen angeht. Schon aus Selbstschutz müssen Mediziner „neue Ideen“ von nicht berufener Seite erstmal auf Distanz halten. Die neue Idee der Hochsensibilität kommt von jetzt an aber von etwas „berufenerer Seite“ – eine kleine Hürde ist genommen.

Die wohl bisher bedeutsamste Veröffentlichung zum Thema im deutschsprachigen Raum war im Juli 2016 ein Artikel in der *Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung*. Die *Frankfurter Allgemeine Zeitung* ist das Flaggschiff des deutschen Journalismus und eine der besten Zeitungen der Welt, und wenn zumindest die Sonntagszeitung des Verlags Hochsensibilität ernst genug nimmt, um über sie zu berichten, betrachte ich das als großen Fortschritt.

Die Kollegen von *unter der Woche* thematisierten Hochsensibilität anscheinend kurz im November 2016 im Rahmen einer Vorstellung eines neu erschienenen Buches zum Thema von *Ilse Sand*. Im Netz wurde der Text von vielen HSP heftig kritisiert: Nicht zuletzt angesichts einer etwas herablassenden Darstellungsweise sei er nicht auf FAZ-Niveau gewesen. Ich freue mich allerdings über jede Erwähnung des Themas in der Presse, weil ich um den Leidensdruck weiß, der durch Kontakt mit dem Begriff gelindert werden kann.

Ein weiterer kleiner Ritterschlag war die Entscheidung der Redaktion der Zeitschrift *PSYCHOLOGIE HEUTE*, Hochsensibilität in der Ausgabe September 2015 zum Titelthema zu machen. *PSYCHOLOGIE HEUTE* war meines Wissens nach im Jahre 2000 das erste deutschsprachige Massenmedium überhaupt, das Hochsensibilität thematisierte. Nach einem Interview mit *Elaine Aron* einige Jahre später veröffentlichte man nun 15 Jahre nach dem ersten Text einen einleitenden Artikel und ein Interview mit *Sandra Konrad*, die an der Helmut-Schmidt-Universität der Bundeswehr in Hamburg zum Thema ihre Doktorarbeit schrieb.

Die einzige einschlägige Website, die in *PSYCHOLOGIE HEUTE* erwähnt wurde, ist hochsensibel.org, was auf Veranlassung von *Sandra Konrad* geschah. Sie erhält sehr viele Anfragen zum Thema aus dem ganzen Bundesgebiet, die sie nach Möglichkeit auf den IFHS weiterleitet, damit sie sich ab und an doch mal um ihre Forschungsarbeit kümmern kann. Auch das ist eine der kleinen Unterstützungsleistungen, die wir zugunsten der wissenschaftlichen Forschung zum Thema erbringen können.

Inzwischen hat *Sandra Konrad* übrigens ihr Rigorosum (= mündliche Doktorprüfung) bestanden; mittelfristig wird also die zweite Doktorarbeit zum Thema in deutscher Sprache verfügbar sein. Die erste war jene der Psychologin *Christina Blach*, deren Dissertationsverfahren an der Medizinischen Universität Graz mit der Veröffentlichung ihrer Arbeit im Februar 2016 abgeschlossen war; die Ergebnisse ihrer Forschungen waren zusammengefasst schon im Jahre 2014 in einem medizinwissenschaftlichen Fachaufsatz (*Paper*) veröffentlicht worden und werden in dieser *Intensity* von *Françoise Goldmann* vorgestellt.

Die z. Zt. akademisch ranghöchsten Forscherinnen zum Thema in Deutschland dürften *Margrit Schreier* und *Maike Andresen* sein. Erstere ist Inhaberin des Lehrstuhls (= Professorin) für empirische Methoden in den Geistes- und Sozialwissenschaften an der privaten *Jacobs University* in *Bremen*; die Vorstellung ihres internationalen Forschungsprojektes führte u. a. zu Präsenz des Themas in der *Nordwest-Zeitung* (Oldenburg). Letztere ist Ordinaria (= Lehrstuhlinhaberin) für Betriebswirtschaftslehre, insbesondere Personalmanagement, an der altherwürdigen *Otto-Friedrich-Universität Bamberg*; vor einiger

Zeit veröffentlichte sie einen wissenschaftlichen Aufsatz über Hochsensibilität in Schulklassen und aktuell laufen an ihrem Lehrstuhl zwei Masterarbeiten über Hochsensibilität im Zusammenhang mit internationaler Mobilität.

Zwei laufende Dissertationsprojekte im deutschsprachigen Raum sind mir zum Redaktionsschluss bekannt: *Teresa Tillmann* forscht an der Ludwig-Maximilians-Universität München über „Die Rolle des Temperamentsmerkmals "Hochsensibilität" im Belastungserleben von Lehrpersonen“; der Wirtschaftswissenschaftler *Patrice Wyrsh* untersucht an der Universität Bern Kosten und Nutzen von Hochsensibilität in Unternehmen. Wir unterstützen beide Vorhaben unter anderem durch Mitteilung, wenn uns ein neues *Paper* vor die Flinte läuft. In den entsprechenden Verteiler haben sich auch ein paar weitere Interessierte eingeschlichen; hier ist aber noch nichts spruchreif.

Unerwähnt in meiner obigen Wehklage über mangelnde Präsenz des Themas in überregionalen Publikationsorganen blieben die Produkte des *Axel Springer Verlags*, was daran liegt, dass die Zeitungen *DIE WELT* und *Welt am Sonntag* tatsächlich löbliche Ausnahmen von obengenannter Regel waren. Die *WamS* thematisierte Hochsensibilität in den Jahren 2012, 2014 und jetzt auch im Mai 2015; *DIE WELT* war im August 2014 auf den Zug aufgesprungen und informierte ihre Leser erneut im Oktober 2015 über dieses neue Phänomen, von dem man nicht so genau weiß, ob es „Fakt oder übertriebener Hype“ ist.

Inzwischen sind wir in der luxuriösen Position, nicht mehr jede Erwähnung des Themas in einer Regional- oder gar Lokalzeitung dokumentieren zu müssen. Erwähnt sei an dieser Stelle ein Text in der *Berliner Zeitung* von Juni 2015 unter anderem deshalb, weil er von *Patricia Thivissen* verfasst worden war, die schon im Mai 2013 einen Aufsatz zum Thema in der Zeitschrift *Bild der Wissenschaft* hatte platzieren können. Während ihrer Recherchen zu dem Aufsatz hatten Frau *Thivissen* und ich ein nettes Gespräch in einem kleinen Café am Bahnhof Friedrichstraße in Berlin, in dessen Verlauf ich versehentlich die Teeblätter aus meinem Teesieb in mein Teeglas schüttete.

Das ist mir seitdem zwar nicht wieder passiert; das Gesetz der Serie gilt allerdings insofern, als die *Berliner Zeitung* dann nochmal im November 2015 einen Artikel druckte. Nach *Bild der Wissenschaft* nahm sich *Spektrum der Wissenschaft* im Mai 2015 des Themas an in Form einer Rezension des Buches „*Von wegen Mimose*“ der Autorin *Beate Felten-Leidel*. In dem Ableger *Gehirn&Geist* des Magazins war dann Hochsensibilität im Juli 2016 Titelthema.

Das Buch von *Felten-Leidel* ist eine von vielen Neuerscheinungen zum *Sujet* in den letzten Jahren, deren Gesamtbestand mittlerweile fast unüberschaubar geworden ist. Das ist für den IFHS insofern ein Luxusproblem, als wir Schwierigkeiten haben, mit den Rezensionen nachzukommen; aktuell besteht ein Stau von mehreren Jahren. (Es soll böse Zungen geben, die behaupten, dass inzwischen alles zum Thema gesagt worden sei, aber eben noch nicht von jedem.) In Anbetracht dieses Staus habe ich entschieden, dass mir vorliegende Rezensionen, die für die nächste *Intensity* gedacht sind, bereits vorab auf der Website des IFHS veröffentlicht werden: Was auf meinem *iCloud Drive* schlummert, nützt niemandem.

Auf der anderen Seite ist es schon angenehm, mitteilen zu können, dass es heute spezielle Fachliteratur für Coaches, Vertreter von Pflegeberufen, Psychotherapeuten und (wenn man ein bisschen mogelt) Ärzte gibt. Es gibt Bücher für und über hochsensible Kinder und Mütter, biographische Episodensammlungen und semifiktionale Romane, Ratgeber mit handfesten Tipps auch für Berufsfindung und Berufsalltag, Beziehungsberater und

Psychothriller sowie Vorträge und Meditationen auf CD und eBooks. Im Dezember 2015 zählte ich mal durch und fand – mit für 2016 angekündigten Veröffentlichungen – etwa 75 deutschsprachige Veröffentlichungen zum Thema, in Worten: fünfundsiebzig. Das „etwa“ steht da, weil ich bei den Romanen nicht immer sicher war, ob ich sie dazuzählen sollte, wenn etwa HS nur am Rande erwähnt wurde.

Keine genaue Zahl, weil ich zu zählen aufhörte, kann ich liefern bezüglich der Veröffentlichungen eines Textes der *dpa Deutsche Presse-Agentur* der Autorin *Eva Dignös*, die unter anderem mich im Sommer 2015 interviewt hatte. Der entsprechende Artikel wurde – anscheinend in mehreren „Wellen“ – im Herbst 2015 auf zahllosen Websites von Zeitungen und Zeitschriften veröffentlicht und landete auch hier und da in gedruckten Ausgaben. Das ist etwas weniger spektakulär, als es klingt, weil die Links auf den jeweiligen Websites nicht immer unbedingt in besonders repräsentativer Position standen; es handelte sich um eine von vielen Meldungen aus dem *dpa-Newskanal*.

Ultralustig fand ich, dass besagter *dpa*-Beitrag auch in der Zeitung *Luxemburger Wort (für Wahrheit und Recht)* erschien und mein Name dabei in „Paul M.“ geändert wurde, obwohl später im Text Informationen über besagten „Paul M.“ enthalten waren, die eine eindeutige Identifizierung von „Paul M.“ ermöglichten.

Kursorisch erwähnt seien an dieser Stelle noch Texte zum Thema in den Zeitschriften *emotion* (Mai 2015), *natur&heilen* (September 2015), *Lea* (November 2015 in der Rubrik: „Geständnis“), *BUNTE* (ebenfalls November), wobei ich bei letzterer nicht sicher bin, ob der Beitrag wirklich in der gedruckten Version erschien, sowie *vital* und *Deine Gesundheit* (beide Juli 2016). Im *Kölner Stadtanzeiger* (Köln) fand sich in Juli und Oktober 2015 sowie Januar 2016 je ein Beitrag, was ich nur deshalb erwähne, weil ich den *KStA* für eine recht gute Zeitung halte. Die erste deutschsprachige Ausgabe der Zeitschrift *Psychologie bringt dich weiter* (Import aus den Niederlanden) im Mai 2016 thematisierte unser Thema ebenso wie die *Men's Health* im Oktober 2016.

Dem Vorurteil, dass Streitkräfte mit Hochsensibilität nichts anfangen könnten, wirkte das Magazin *Bundeswehr aktuell* im Mai 2016 entgegen, als es eine ganze Seite lang insbesondere die Forschungen von *Sandra Konrad* vorstellte (Titel: „Wenn Karotten aggressiv machen“). Einzig deshalb, weil manche Soldaten ab und zu auch mal schießen, sei an dieser Stelle ein Witz erzählt, der vor vielen Jahren auf *empfindsam.de* gepostet wurde: *Eine HSP soll erschossen werden; ihr letzter Wunsch? – „Bitte mit Schalldämpfer“*. Es sei klargestellt: Das ist jetzt reine, unschuldige Blödelei; ich will der Bundeswehr damit wirklich nichts unterstellen.

Als hochspannend empfand ich Veröffentlichungen in mit Personalfragen befassten Wirtschaftsmagazinen. So fand sich im Oktober 2015 auf der Website des *karriereführers* – „Das Jobmagazin für Hochschulabsolventen“ – ein Interview mit *Rolf Sellin*, der von sehr wertvollen Fähigkeiten Hochsensibler in Unternehmen sprach. Ich selbst gab dem *randstadkorrespondent*, dem Kundenmagazin der *Randstad Gruppe Deutschland*, dem laut *Wikipedia* führenden Personaldienstleister in Deutschland, ein ausführliches Interview, das in der Ausgabe Dezember 2015 veröffentlicht wurde. Im November 2015 war ein Text von *Martin Molitor* in der *HR Consulting Review* erschienen, die eine Publikation des *Verlags für Qualitätssicherung in Personalauswahl und -entwicklung (VQP)* der Humboldt-Universität zu Berlin (Fakultät für Psychologie) ist. Ich bin mir nicht ganz sicher, ob das eine wissenschaftliche Veröffentlichung ist oder nicht.

Die Thematisierung von Hochsensibilität in Wirtschaftsmagazinen empfinde ich deshalb als aufregend, weil ich als unkritischer Apologet der herrschenden Verhältnisse nicht etwa auf die „Überwindung“ des „Kapitalismus im Endstadium“ (*Volker Pispers* und DDR-Propaganda) hoffe, sondern die Gesetze des Marktes instrumentalisieren möchte, um meine perfiden Ziele zu fördern: Unternehmen sollen erkennen, dass es ihnen einen Wettbewerbsvorteil verschafft, wenn ihre hochsensiblen Mitarbeiter um ihre Hochsensibilität wissen. Meine bisherigen bescheidenen Bemühungen, Unternehmen von der Sinnhaftigkeit entsprechender Aufklärungsarbeit zu überzeugen, waren allerdings zugegebenermaßen nicht direkt von Erfolg gekrönt. Die BMW AG war immerhin so nett, auf meinen Brief zu antworten und mitzuteilen, dass man sich ggf. erneut melden werde.

Ein weiterer Grund für meine gute Laune seit Oktober 2015 liegt darin, dass in besagtem „Wonnemonat“ Hochsensibilität zweimal vom Fernsehen („Glotze“) thematisiert wurde. In der WDR-Sendung *Lokalzeit* für Köln kam u. a. *Barbara Grebe* zu Wort; auf Sat.1 Regional (Norddeutschland) durfte *Andrea Münsterberg* über das Thema plaudern. Die *Lokalzeit* für Aachen (*Oche*) berichtete im Mai 2016; im April hatten Radio Bremen (Bremen) und der MDR Bild und Ton über den Äther ausgestrahlt. Protagonistin in Bremen war der Coach *Kirsten Kampmann-Aydogan*; Studiogast beim MDR war *Eliane Reichardt*, die heuer das Buch *Hochsensibel - Wie Sie Ihre Stärken erkennen und Ihr wirkliches Potenzial entfalten* veröffentlichte. Ich selbst war im August 2016 Studiogast beim WDR Dortmund im Rahmen der Sendung *Lokalzeit*.

Auch im Radio war einiges zum Thema zu hören. Im Januar 2015 trat *Ulrike Hensel* im Hochschulradio *horads* (Stuttgart) auf; im April desselben Jahres gab es auf *Fritz* (Jugendprogramm RBB) einen Beitrag mit *Cordula Roemer* und auf dem DRadio Wissen (Deutschlandradio) einen Bericht, an dem *Christiane Münzer* und *Gregor Specht* beteiligt waren. Im Juli sagte *Jamila Vidas* auf dem Funkhaus Europa (WDR) etwas zum Thema. Im August waren *Sandra Konrad* auf SWR 1 und *Rolf Sellin* auf NDR Kultur (*Klassik à la carte*) zu hören. Insider werden sich beim Lauschen des SWR-Beitrags daran erinnern haben, dass der Texaner *Frank Rodden* (*Appletree*) schon im Rahmen des Textes in *PSYCHOLOGIE HEUTE* im Jahr 2000 vorgestellt worden war. Im November 2015 strahlte der MDR Thüringen einen Beitrag aus; am 3. Dezember gab es auf SWR 1 zunächst morgens erneut einen redaktionellen Beitrag, abends dann ein Live-Interview mit *Konrad Möbus*, der für den IFHS in Rheinland-Schnalz allerlei Kontakte zum Thema knüpft. *Sabine Dinkel* und *Verena Anders* waren an einer Ausstrahlung im Januar 2016 auf HR 1 beteiligt, ebenfalls im Januar 2016 äußerten sich *Sandra Konrad* und die Berliner Psychiaterin *Erika Plöntzke* gegenüber dem Kulturradio RBB. Im März 2016 war unter anderem meine Stimme auf *Radio Corax* (*Halle an der Saale*) zu hören.

Dokumentationen bzw. Lehrfilme über Hochsensibilität waren in der *Intensity* bisher kein Thema. Es ist nicht so, dass es keine Filme gegeben hätte, aber aus mir nicht bekannten Gründen hatte ich in dieser Hinsicht bisher einen *blinden Fleck*. Die Veröffentlichung eines Lehrfilms für Heilpraktiker im Herbst 2016 – *AD(H)S oder doch Hochsensibilität* auf *loadmedical.com* – stupste mich mit der Nase darauf, dass ich seit längerer Zeit weitere zwei DVDs im Regal stehen hatte: 2014 war der Film *Sensitive – The Untold Story* von *Elaine Aron* erschienen, und von *Mona Suzann Pfeil* wurde die Doku *HighSkills: Verschrenkt die Wirtschaft die Potenziale hochsensibler und hochbegabter Menschen?* produziert. Alle drei Filme habe ich mir für diese *Intensity* angeschaut.

Vorvorletztes Thema in diesem Bericht zur Lage der Nation ist eine kleine Reise: Im September 2016 nahm ich an dem zweiten Schweizer *HSP-Kongress* auf Schlossgut Münsingen bei Bern teil. Ein Bericht über meine Erlebnisse auf eidgenössischem Territorium findet sich in dieser *Intensity* ebenso wie ein Hinweis auf weitere zwei ähnliche Veranstaltungen, die für 2017 in Deutschland geplant sind.

Als vorletztes Thema greife ich eine alte Frage auf, die von den Protagonisten in der *Szene* unterschiedlich beantwortet wird: Wie ist es zu bewerten, wenn Hochsensibilität in Medienberichterstattung *defizitorientiert* und nicht *ressourcenorientiert* dargestellt wird? Ernstzunehmende Stimmen halten dies für problematisch, weil es den Menschen erschwere, sich zu ihrer Hochsensibilität zu bekennen. Ich sehe das entspannter, weil ich Menschen erreichen will, bei denen durch die Erkenntnis ihrer Hochsensibilität *Leid* gelindert werden kann: Da sind vielleicht Berichte eher anknüpfungsfähig, die die Probleme ausführlich thematisieren. Daneben habe ich auch ein bisschen die Befürchtung, dass Hochsensibilität Abwehrreflexe auslösen könnte, wenn man sich etwa anmaßt, über besondere Fähigkeiten zu verfügen. Ich will aber zugeben, dass ich keine rechte Antwort auf die uralte Frage gefunden habe, warum es so *zäh* vorangeht mit Verbreitung von Wissen über das Konstrukt. Vielleicht liefen die Dinge besser, wenn man die Geschichte optimistischer darstellte.

Letztes Thema ist eine kleine Kuriosität: Eines Tages erhielten wir Post von der *Deutschen Nationalbibliothek*, in der gebeten wurde, zwei Exemplare unserer Infobroschüre „hochsensibel?“ zu übersenden, auf dass diese dann in den Bestand der Bibliothek aufgenommen werden könnten. Ich gewährte die Bitte, so dass besagte Broschüre nun Teil des Kulturerbes der deutschen Nation ist. Das Gefühl, Geschichte geschrieben zu haben, relativiert sich ein wenig, wenn man sich vergegenwärtigt, dass *jede* deutschsprachige Publikation seit 1913 im Bestand der Nationalbibliothek enthalten ist.

Dr. iur. Michael Jack ist Rechtsanwalt in Dortmund. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter info@hochsensibel.org.

Kleine Meldungen

Neuigkeiten, die von Interesse sein könnten

Allerlei neue Literatur – (Un-)Übersicht

Seit dem Erscheinen von *Intensity* 7 gerät die Anzahl der neuen Veröffentlichungen zum Thema Hochsensibilität ein bisschen *außer Kontrolle*. Da wir um Vollständigkeit bemüht sind, wird jedes neue Buch, welches nicht von vornherein als zu *abgespaced* (\approx esoterisch) erscheint, von uns zumindest erwähnt. Abweichend von der bisherigen Praxis, auf jede Neuerscheinung in einer separaten Meldung hinzuweisen, sei angesichts der großen Zahl der Werke hier nur aufzählend berichtet; Bücher, die in dieser *Intensity* ausführlicher vorgestellt werden, finden sich an dieser Stelle nicht.

Los geht's mit dem Januar **2015**: Es erscheint die deutsche Übersetzung des Buches *The Highly Sensitive Person in Love* von *Elaine Aron* unter dem Titel *Hochsensibilität in der Liebe: Wie Ihre Empfindsamkeit die Partnerschaft bereichern kann*. Im Februar kommt das Hörbuch *Die Kraft der Erde für Hochsensible: Eine Gabe schätzen lernen* von *Jennie Appel* auf den Markt. Schon erwähnt wurde in dieser *Intensity* das Werk *Von wegen Mimore: Wie ich meine Hochsensibilität als Stärke erkannte* von *Beate Felten-Leidel* aus dem März. Ebenfalls seit März 2015 ist erhältlich *Hochsensibel und trotzdem stark: Hilfen für Feinfühlig* von *Reinhold Ruthe*, seines Zeichens christlicher Therapeut und Autor von ca. 100 Büchern. Das letzte Buch des Märzens ist *Die Macht der Stille: Wie introvertierte und hochsensible Menschen ihre Besonderheit erkennen, verstehen und nutzen können* von *Sophia Dembling*: Wahrscheinlich geht es hier in erster Linie um Introversion, wir werden aber mal schauen. Der in der Hochsensiblen-Szene bekannte Heilpraktiker und Autor *Rolf Sellin* veröffentlicht im Mai 2015 das Werk *Mein Kind ist hochsensibel - was tun? Wie Sie es verstehen, stärken und fördern*. Im August 2015 erscheint der Roman *Die Lichtrebellin: Zeitreise einer Hochsensiblen* von *Luise Phillis*. Seit Oktober 2015 ist *Mein HSP-Coach: Hochsensibel leben* von *Stefan Kunkat* erhältlich. In dem Buch äußern sich 26 Coaches zu allerlei themenbezogenen Fragen; *Kunkat* selbst betreibt die Website <http://www.hochsensibel-test.de/>. Ebenfalls seit Oktober 2015 ist das Hörbuch *Hochsensibilität leben: Mit geführten Meditationen zur eigenen Mitte finden* von *Sylvia Harke* verfügbar; die Psychologin wurde bekannt als Verfasserin des in dieser *Intensity* vorgestellten Buches *Hochsensibel - Was tun? Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück*. Ebenfalls im Oktober erblickt das Werk *Hochsensible Menschen im Coaching: Was sie ausmacht, was sie brauchen und was sie bewegt* von *Ulrike Hensel* das Licht der Welt. *Ulrike Hensel* ist bekannt als Autorin des Buches *Mit viel Feingefühl: Hochsensibilität verstehen und wertschätzen*; auf ihrer Website entdecken wir auch das eBook *Hochsensibel das Leben meistern*. *Brigitte Schorr*, Leiterin des Instituts für Hochsensibilität in der Schweiz und ebenfalls als Buchautorin zum Thema bekannt, bringt im November 2015 das Buch *Hochsensible in der Partnerschaft* auf den Markt. Im Dezember erscheint *Spirituelle Hochsensibilität* von *Andrea Pirringer*.

Sprechen wir über **2016**. Im Januar entlässt *Arne Salig* aus Hamburg sein Büchlein *Der Regen kämpft mit meiner Fröhlichkeit: Die Seele des hochsensiblen Kindes* in die Freiheit. Im Februar erscheint *Hochsensibel - Wie Sie Ihre Stärken erkennen und Ihr wirkliches Potenzial entfalten: Mit umfangreichem Selbsttest* von *Eliane Reichardt*, die als Coach und psychologische Beraterin eng mit uns und mit *Birgit Trappmann* zusammenarbeitet. Im Februar gibt es ein neues Buch des Wiener *Festland-Verlages*, in dem u. a. der Klassiker *Zart besaitet* von *Georg Parlow* erschienen ist: *Komm raus, ich seh dich! Von Glück, Selbstwirksamkeit und Wachsen hochsensibler und hochbegabter Kinder* von *Britta Karres* wirkt auf den ersten Blick recht edel. Im März taucht die schon erwähnte *Sylvia Harke* erneut auf den Listen mit Neuerscheinungen auf: Mit *Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet: Die 100 häufigsten Fragen und Antworten* übergibt sie der Welt ihr zweites Buch. Seit März lässt es sich auch mit Hochsensibilität gut leben: Es erscheint *Ja, ich spüre mehr: Gut leben mit Hochsensibilität* von *Susanne Moeberg*, von der wir später nochmal lesen werden. Im April erscheint im Verlag *dielus edition*, der auch das in dieser *Intensity* vorgestellte *Die Berufung für Hochsensible* veröffentlicht hat, *Meine Hochsensibilität positiv gelebt: Persönliche Einsichten aus einem langen, bewegten Leben* von *Silvia Christine Strauch*. Ebenfalls im April veröffentlicht die Frankfurter Psychologische Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin *Hedi Friedrich* ihr Buch *Hochsensibilität als Stärke: Wie das Leben in den verschiedenen Lebensphasen gelingen kann*. Ebenfalls im April kommt *Hypersensitiv: Synästhesie - Das unbegrenzte Potential des menschlichen Geistes* von *Sabrina Wallner* in die Buchläden. Wir sind angesichts des Titels etwas misstrauisch, werden allerdings mal hereinschauen. Letztes Buch im April ist ein Kinderbuch: *Petra Neumann*, die einige Artikel auf huffingtonpost.de zum Thema veröffentlicht hat, hat *Das Handbuch für SuperFÜHLkrafthelden: Henry und Johanna öffnen ihre Trickkiste* geschrieben. Einziges neues Buch im Mai 2016 ist *Hochbegabt oder hochsensibel: Lebe dein Anderssein mit Selbstbewusstsein und Selbstliebe* von *Manon Garcia*. Im Juni 2016 veröffentlicht *Iris Fischer* das Buch *Hochsensibilität - das besondere Geschenk der Natur: mit allen Facetten authentisch leben in Alltag - Liebe - Beziehung*. Ebenfalls aus Juno '16 stammt ein Roman: *Bunt ist die Welt so viel schöner als nur schwarz-weiß: Ein narzisstischer Borderliner - Eine Hochsensible - Eine Beziehung* von *Sina Stein*. Im Juli erscheint *Mama, Papa - ich habe kein ADS! Ich bin hochsensibel: Ein Ratgeber für Eltern, die ihre Kinder vom Mythos ADS befreien wollen* von *Britta Hildebrandt*. Ein Blick ins Inhaltsverzeichnis zeigt, dass *Britta Hildebrandt* die Grenzen des wissenschaftlichen Weltbildes transzendiert – das gibt es häufiger unter Autoren zum Thema Hochsensibilität. Ebenfalls aus Juli stammt *Zwischen Begabung und Verletzlichkeit: Leben mit Hochsensibilität* von *Antje Sabine Naegeli*. Seit August verfügbar ist *Hochsensibel und selbständig: Deine hochsensible Stärke erfolgreich leben* von *Marion Lili Wagner*, das hübsch aussieht. Im selben Monat stellt *Isabella Kniest* ihren Roman *The sound of your soul: Eine Hochsensiblen-Lovestory* zum Download bereit; sie warnt, es mit der Orthographie nicht so genau zu nehmen. Der schon erwähnte *Reinhold Ruthe* ist der letzte in der Runde der August-Autoren: *Hochsensibilität und Depression: So bleiben Sie geschützt* ist der Titel seines zweiten Buches zum Thema. Im September kommt in Deutschland das Buch *Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten* der dänischen Autorin *Ilse Sand* auf den Markt; die FAZ hat das Buch verrissen: Da die Verfasserin der Rezension aber generell von Hochsensibilität nicht viel hält, braucht das nichts zu bedeuten. Die auch schon erwähnte *Susanne Moeberg* nutzt den September für die Veröffentlichung des Buches *Seelenschutz für Hochsensible (Achtsam leben)*. Selber kreativ wird, wer mit dem Block *Kritzeln dich durch ... deine Hochsensibilität* von *Melanie S. Vita*, deren Name ebenfalls gleich nochmal fallen wird, arbeitet. Seit Oktober 2016 erzählen *Sabine Knoll*, *Marion Ziegelwanger* und *Manuela Mätzener* in ihrem Buch *Vom Arbeiten und Leben: Drei*

Hochsensitive erzählen. Im selben Monat ist das Werk *Die fabelhafte Welt der Hochsensiblen und Hochbegabten* von Corinna Kegel, ihres Zeichens Coach in Hamburg, verfügbar. Beim Erstellen dieser Liste stoßen wir überrascht auf *Balanced Mind: Bogenschießen für hochsensible Menschen* von Jean-Christoph von Oertzen aus November 2016. Derselbe Herbstmonat liefert uns *Klarheit über HochSensibilität: 125 Impulse über die Gabe, anders-normal zu sein* von Manuela Starkmann, *Der sanfte Krieger* von Oliver Domröse und *EFT Klopftechnik für Hochsensible: Wie Sie in nur 2–5 Minuten mehr Lebensfreude herbeiklopfen können* von Monika Richrath, wobei bemerkt sei, dass EFT und die Wissenschaft sich nicht so gut vertragen. Von Christina Wiesner Sonnenbaum hatten wir nach ihrem letzten Buch aus 2014, *Mit Fremdenergie umgehen*, eine Weile nichts mehr gehört; anscheinend im Dezember 2016 erschien *Seelenmensch: Spiritualität für Hochsensible*.

Wie geht es weiter? Für Januar **2017** ist das Buch *Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun? von Cordula Roemer*, prominente Hochsensible aus Berlin, ebenso angekündigt wie *Ist unser Sohn hochsensibel?: Hochsensibilität bei Jungen erkennen und verstehen* von Uta Reimann-Höhn sowie *Hochsensibilität und die berufliche Selbstständigkeit: Wie sich ein Sensibelchen selbstständig machte und seine Lösung für das hochsensible Berufsleben fand* von Sandra Tissot. Im Februar 2017 sollen erscheinen *Aber ich kann es doch spüren! Hochsensibilität als Potenzial nutzen* von Karin Abriel, *Hochsensibilität bei Kindern: Verstehen, begleiten und stärken* von Melanie Santa Vita und *Hochsensibel: Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung* von Suzann Kirschner-Brouns und der schon erwähnten Cordula Roemer. Im März 2017 soll es ein neues Kinderbuch geben: *Enno Anders: Löwenzahn im Asphalt*; die Autorin Astrid Frank verrät uns, dass der hochsensible Ich-Erzähler es „aufgrund des mangelnden Verständnisses seines Umfeldes für seine Persönlichkeit zunächst nicht leicht hat“. Im Internet erfahren wir, dass sich Anne Heintze im Mai 2017 erneut zu Wort melden wird; geplant ist die Erscheinung von *Erotische Intelligenz: Hochsensibel lieben und sinnlich leben*.

Neue wissenschaftliche Arbeit über HS und Leadership veröffentlicht

Im November 2016 ist im Springer-Verlag das Buch *Hochsensibilität und Leadership* von Daniel Panetta veröffentlicht worden. Es handelt sich anscheinend um seine Masterarbeit; da Masterarbeiten normalerweise nicht von Wissenschaftsverlagen veröffentlicht werden, haben Entscheidungsträger wohl Gründe dafür gesehen, hier eine Ausnahme zu machen. Mehr Informationen über Daniel Panetta gibt es auf seiner Website unter <http://consultandtrainingunit.com/>.

Wissenschaftlicher Aufsatz über Hochsensibilität in Schulklassen

In der wissenschaftlichen Reihe *Forum Erziehungswissenschaft und Bildungspraxis* der Universität Bamberg ist ein Aufsatz zum Thema Hochsensibilität in Schulklassen in deutscher Sprache erschienen. Der Text mit dem Titel „*Du bist aber ein Sensibelchen!*“ *Diversity in Schulklassen am Beispiel der Wahrnehmungsverarbeitungssensibilität: Implikationen für die Führung* kann aus dem Internet kostenlos heruntergeladen werden unter: <https://opus4.kobv.de/opus4-bamberg/files/46413/FEuB6HeiblerLeadershipopusseA3.pdf>. Autorin ist u. a. Maïke Andresen, Professorin für Betriebswirtschaftslehre, insbesondere Personalmanagement in Bamberg.

Kongress I: Kathrin Sohst lädt nach Schneverdingen ein

Kathrin Sohst, Autorin des Buches *Zart im Nehmen*, lädt für den 30. Juni und 01. Juli 2017 ins Hotel *Camp Reinsehlen* in *Schneverdingen (Lüneburger Heide)* zum ersten *Kongress für Hochsensibilität in Deutschland* ein. Neben einem Wissenschaftsforum sind *Praxis-Camps* für Praktiker geplant; der erste Tag ist für Fachleute, der zweite für die allgemeine Öffentlichkeit vorgesehen. Der IFHS wird insofern vertreten sein, als der Chef, Dr. Michael Jack, eine wissenschaftliche Gesprächsrunde leiten soll.

Nähere Informationen finden sich auf der Website des Kongresses unter <http://hochsensibilitaet-der-kongress.de/>.

Kongress II: Symposium in der Akademie Heiligenfeld

Die *Akademie Heiligenfeld* gehört zu den *Heiligenfeld Kliniken* in *Bad Kissingen*, die unseres Wissens nach einen guten Ruf haben als Kliniken für psychosomatische Behandlungen und auch zum Thema Hochsensibilität in Deutschland eine Vorreiterrolle einnehmen. Am 18. März soll in der Akademie ein Symposium zum Thema Hochsensibilität in der Psychotherapie stattfinden; nähere Informationen finden sich auf der Website der Akademie unter:

<http://www.akademie-heiligenfeld.de/seminar/symposium-hochsensibilitaet-in-der-psychotherapie/>.

Reise nach Schweden für Hochsensible

Für Spätsommer 2017 wird durch den Reiseveranstalter *Schwedenzeiten* eine Reise nach Schweden für Hochsensible angeboten. Die Reise soll stattfinden vom 30. August bis zum 06. September 2017.; nähere Infos lassen sich der Website des Reiseveranstalters entnehmen unter http://www.schwedenzeiten.de/de/hochsensibilitaet_23/.

Laufendes Filmprojekt: Sensitive and in Love

Nach ihrem ersten Film zum Thema Hochsensibilität – *Sensitive - The Untold Story* – der in dieser *Intensity* vorgestellt wird, plant *Elaine Aron* die Produktion einer zweiten Filmdokumentation unter dem Titel *Sensitive and in Love*. Hierfür sucht sie noch Unterstützer; nähere Infos finden sich unter <http://hsperson.com/sensitive-and-in-love/>

Kinderbuch in Kleinstauflage

Marion Glozober aus Hannover ist Theologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und als *Maja de Mut* Autorin des bebilderten Kinderbuches „*Ich bin ich - die hochsensible Laura*“, in dem sie „ein Mädchen im Kindergartenalter literarisch zu Wort kommen [lässt], das die Welt und sich selbst hochsensibel erlebt“. Das Buch ist im Selbstverlag erschienen, weshalb die Autorin Bestellungen sammelt und bei entsprechender Bestellungsanzahl eine neue Auflage in Auftrag gegeben wird. Das Büchlein kostet 12 € sowie weitere 2 € Versand. Im Falle von Interesse an einer Bestellung kann mit Frau *Glozober* Kontakt aufgenommen werden unter <http://www.bruecken-praxis.de>.

Sehr gern veröffentlichen wir an dieser Stelle auch Ihre kleine Meldung. Schreiben Sie uns einfach, bevorzugt per E-Mail an info@hochsensibel.org.

Rezensions- und Kritikrubrik

Besprechungen aktueller, nicht ganz so aktueller und aktuell diskutierter HS-Medien

- **Hochsensibel durch den Tag** von *Sabine Dinkel*; Verlag Humboldt, ISBN-10: 3869105143, ISBN-13: 978-3869105147; 19,99 €

Zunächst eine *Erklärung zu möglichen Interessenkonflikten (Declaration of Interest)*: Auf dem Cover des Buches wird darauf hingewiesen, dass es „In Zusammenarbeit mit: www.hochsensibel.org“ erstellt worden sei. Geld kriegen wir (dafür) nicht, allerdings wird unsere Website auf einer eigenen Seite im Buch als Quelle „eine[r] Fülle“ weiterer wichtiger Informationen „in schlichter, sachlicher Aufmachung“ bezeichnet. Das liest man natürlich gern.

Zu Beginn des Buches führt DINKEL viele konkrete Beschreibungen und anknüpfungsfähige Beispiele für belastende Reize und große und kleine reizintensive Situationen, die in das Thema Hochsensibilität einführen sollen. Die Verfasserin gibt zu, dass die geschilderten Szenen aus ihrem Familienleben zum Teil „ziemlich verschroben“ wirken, und zeigt damit ihre durchaus selbstironische Distanz zum Sujet. In einem ausführlichen Fragenkatalog, der über den berühmten von ARON zumindest hinausgeht, finden sich sehr griffige Veranschaulichungen; besonders überzeugen den Rezensenten die Aussagen über optische Reize, etwa überladene Websites.

Das Buch sei gedacht als „Langzeitbegleiter“ (früher als *Vademecum* bezeichnet), der helfen könne, Situationen der nervlichen Überreizung – herrlich schräg als „*Synapsenbritzeln*“ bezeichnet – zu vermeiden oder zumindest zu managen. Es wolle bei der Entwicklung eines guten „Reiz-Haushalt[es]“ helfen und Strategien gegen akute Reizüberflutung liefern.

Im Anschluss an die konkreten Beispiele folgen etwas abstraktere Informationen; DINKEL teilt die *herrschende Meinung*, dass die Reizempfindlichkeit als solche angeboren sei, sich Weiteres aber aufgrund von Umweltbedingungen entwickle, die durchaus auch positiv wirken könnten.

Nach dem Ausflug in die Theorie beginnt der praktische Teil des Buches, der eine Vielzahl von konkreten Tipps für die Lebensgestaltung enthält. Jeder Abschnitt beginnt mit prägnanten Thesen und endet mit „Notfallplänen“, mit denen akute Reizüberflutung in den Griff gekriegt werden kann. Behandelt werden so ziemlich alle Lebensbereiche (mit Ausnahme von Kindern): Tagesgestaltung, Arbeit und Arbeitsplatz (hier: Schreibtisch), Freundschaft und Partnerschaft, Arztbesuche und Smalltalk.

Jawohl: *Smalltalk*; DINKEL erklärt der insoweit unbeholfenen HSP den typischen Ablauf eines Smalltalk-Gesprächs und liefert einen Schnellkurs für das Überleben dieser Situation. Sie befasst sich sogar mit der Frage, warum HSP Smalltalk nicht mögen; ihre Vermutung ist, dass sie sich in einer neuen Gruppe erstmal akklimatisieren und daher eine Beobachterrolle einnehmen wollen. Ferner stütze sich Smalltalk auf das Kurzzeitgedächtnis; HSP seien aber eher langzeitgedächtnisorientiert.

Als Beispiel für die Empfehlungen sei genannt, dass DINKEL eine Lebensführung im Einklang mit der inneren Uhr nahelegt: Man müsse wissen, was für ein *Chronotyp* man sei, und sich darauf einstellen. Sie empfiehlt eine Vorbereitung des Tages am Vortag sowie Morgenrituale mit Elementen positiver Psychologie und liefert einen *Notfallplan* für den Fall des Verschlafens. Am Abend solle man die Disziplin aufbringen, rechtzeitig ins Bett zu gehen, und Feierabendrituale befolgen.

Im Zusammenhang mit dem Thema *Arbeit* gibt DINKEL kleine Hinweise, wie sich die Arbeitseffizienz steigern lasse, wie auch Tipps zur Pausengestaltung und Ernährung. Achte man nicht auf seinen Biorhythmus, drohe ein „*daily little burnout*“. Es gehöre zum Leben dazu, dass 30 % der Arbeit „Mist“ seien; die restlichen 70 % könnten hier als Trost dienen. DINKEL führt (auch hier) eine anschauliche Liste der Reize, die zu Überstimulierung führen könnten, und empfiehlt – zur großen Freude des Rezensenten, der das seit Jahren predigt – in Situationen der Geräuschbelastung ein (!) Ohr durch einen (!) Ohrstöpsel lahmzulegen, um das Gesamtniveau an aufzunehmenden Reizen zu reduzieren.

Im Zwischenmenschlichen sei die „richtige Dosierung Mensch“ vonnöten. Im Rahmen einer Partnerschaft müsse bei unterschiedlichen Reizempfindlichkeiten die Lebensgestaltung ausverhandelt und durch Kompromisse gekennzeichnet sein; verschiedene Wohnformen seien möglich. Zur Vermeidung der Eskalation eines Streits sollte die Perspektive des anderen bedacht und *gewaltfrei* (nach ROSENBERG) kommuniziert werden.

Interessant auch, dass DINKEL Nachrichten als *toxische Wissensform* bezeichnet: HSP neigten dazu, sich eher gründlich durch Bücher als oberflächlich durch *News* zu informieren. Sehr lebensnah auch, was DINKEL zum Management von E-Mails empfiehlt.

Gegen Ende des Buches finden sich verschiedene Modelle, Hochsensibilität Dritten zu erklären, und es beschreibt typische Reaktionen auf ein *Outing*; hätte Platzmangel bestanden, hätte man hier vielleicht kürzen können. Ansonsten findet sich in diesem Teil des Buches auch der ausdifferenzierte Rat (mit praktischen Übungen), sich *Gutes zu tun*. Geistreich der Tipp, *Wortkosmetik* zu betreiben: Wenn man die Dinge nett darstellt, stellen sie sich häufig auch netter dar. DINKEL gibt auch Hilfen zur Entscheidungsfindung durch Skizzierung der zu stellenden Überlegungsfragen.

DINKEL schreibt flockig und witzig; das flotte Design des Buches, gedruckt auf glänzendem Papier, enthält auch amüsante Bildchen. DINKELS Tipps überzeugen nicht zuletzt dadurch, dass ihre Umsetzung nicht zu aufwändig ist, weshalb der *innere Schweinehund* deren Beherzigung nicht mit seinem Veto unterbinden dürfte. Besonders betont sei der sehr positive Eindruck von *Handfestigkeit*: Dem Rezensenten ist sehr angenehm aufgefallen, dass die Vorschläge so bodenständig sind, dass der im modernen Leben stehende Zeitgenosse (man ist versucht, zu sagen: zur Abwechslung einmal) nicht das Gefühl hat, hier würde Harmonie mit Erdgeistern angestrebt.

Der Rezensent ist natürlich gebauchpinselt angesichts der lobenden Worte über hochsensibel.org, hat aber „auch so“ die Lektüre genossen und das Gefühl, hier möglicherweise einen zukünftigen Klassiker der Ratgeberliteratur für Hochsensible gelesen zu haben.

Der Verlag hat dem IFHS zwei Rezensionsexemplare zur Verfügung gestellt.

Michael Jack

- **Hochsensibel – Was tun?: Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück** von *Sylvia Harke*; Verlag Via Nova, ISBN-10: 3866162812, ISBN-13: 978-3866162815; 19,95 €

Mit „*Hochsensibel - Was tun?*“ hat die Diplom-Psychologin und Gründerin der *hsp academy* SYLVIA HARKE einen Hochsensiblen-Ratgeber vorgelegt, der vor allem durch seine Fülle an Themen, Informationen und Anregungen heraussticht. Das 2014 erschienene Buch umfasst knapp 350 Seiten, die randvoll mit Material zum Nachdenken und Ausprobieren gefüllt sind.

HARKE beginnt ihr Buch damit, ihren eigenen Lebensweg nachzuzeichnen und zu erklären, warum sie einen Hochsensiblen-Ratgeber geschrieben hat. Der erste Pluspunkt: Dass das Buch an den Selbsterfahrungsweg der Autorin angelehnt ist, verleiht ihm und seinem Inhalt hohe Authentizität und Glaubwürdigkeit. Es wird schnell klar, dass hier eine Hochsensible zusammengetragen hat, was sie selbst lebt.

HARKE betrachtet die Schwierigkeiten Hochsensibler als Teil eines „Überlebenskampf[es]“ und stellt „Survivalregeln“ auf, die dazu beitragen sollen, aus dem besagten Kampf auszusteigen. Die Autorin verspricht keine schnellen Lösungen und keine Techniken, um sich an Erwartungen des sozialen Umfeldes bzw. der Gesellschaft anzupassen. Stattdessen appelliert sie an den Leser, die eigene Hochsensibilität anzuerkennen und ihr konstruktiv zu begegnen. Damit knüpft sie an das große Stichwort *Selbstakzeptanz* an und zeigt Wege auf, wie diese *Selbstakzeptanz* verwirklicht werden kann.

Inhaltlich werden so ziemlich alle Themen abgehandelt, die bei Hochsensiblen problematisch sein können: Fühlen und Denken, sozialer Umgang, der Bezug zum eigenen Körper, Partnerschaft und Berufs- und Selbstfindung. Auch zu hochsensiblen Kindern und Zusammenhängen mit Hochbegabung, Borderline und Autismus gibt es Abschnitte. HARKE beweist, dass sie für ihr Buch sehr gründlich recherchiert hat. Sie bindet zahlreiche psychologische Konzepte ein, verweist auf andere Autoren, gibt selbstgeführte Interviews mit Hochsensiblen wieder und teilt eigene Erfahrungen mit.

Die Vielzahl von Übungen, Hinweisen, Ratschlägen und psychologischen Ausführungen ist eine große Stärke des Buches. Selbst wer psychologisch belesen ist, wird hier noch etwas Neues finden. Gerade die Übungen, die HARKE zusammengetragen hat, bieten genug Stoff für einen monate- oder gar jahrelangen Selbstentwicklungsprozess. Manche Ratschläge wirken etwas befremdlich (z. B. natürliche Kleidung selbst herstellen) oder einengend (z. B. bestenfalls nicht später als um 22 Uhr ins Bett gehen), aber da es so viele Ratschläge gibt, dürfte jeder Leser etwas Passendes für sich finden.

Der Umfang hat aber auch Schattenseiten. Die Struktur des Inhalts ist etwas verwirrend, und bei den vielen Überschriftenebenen und Absätzen verliert man im Fließtext schnell einmal den Überblick. Außerdem ist das Buch so vollgestopft mit Information, dass man viel Zeit benötigt, um diese auch wirklich aufzunehmen. Bei manchen Themen fragt man sich, ob es wirklich notwendig war, sie so ausführlich in einem (allgemeinen) Hochsensiblen-Ratgeber zu besprechen.

Positiv zu erwähnen ist der Umgang mit Esoterik und Spiritualität. Das Buch hat spirituelle und auch leicht parawissenschaftliche Einschläge, verfängt sich aber nicht darin. Sehr wissenschaftlich orientierte Leser könnten über den einen oder anderen Absatz stolpern: Ob Barfußlaufen nun wirklich der *physikalischen Erdung* dient oder Delphine

so „fröhlich“ springen, weil sie sich von Algen und Meerestieren ernähren, darf zumindest bezweifelt werden. Insgesamt jedoch ist HARKE sichtlich bemüht, dem Buch ein wissenschaftlich tragbares Fundament zu geben, und überwiegend gelingt ihr das auch.

Fazit: HARKE liefert mit ihrem Buch sehr viel Material mit konkreten Anwendungsmöglichkeiten. Das Buch überzeugt durch seinen sympathisch-authentischen Charakter. Abgesehen davon, dass es stellenweise vielleicht ein bisschen „zu viel“ oder „zu psychologisch“ geworden ist, hat SYLVIA HARKE einen durchaus lesenswerten Ratgeber verfasst.

Maria Schubert
<http://mariaschubert.de/>

• **Zart im Nehmen: Wie Sensibilität zur Stärke wird** von Kathrin Sohst; GABAL, ISBN-10: 3869366885, ISBN-13: 978-3869366883; 24,90 €

KATHRIN SOHST ist PR-Beraterin, Dokumentarin und Fotografin. Selbst hochsensibel, hat sie ein Netzwerk für hochsensible Menschen aufgebaut und bezeichnet sich als *Botschafterin für Hochsensibilität*.

Seit den Büchern von *Elaine Aron*, *Georg Parlow* und *Marianne Skarics* sind viele andere erschienen, die sich mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigt haben. Auch wenn die Gesamtsituation heute noch nicht so ist, dass zumindest ein großer Teil der Betroffenen von seinem Wesensmerkmal weiß, erfährt das Thema doch eine immer größere Öffentlichkeit. Das vorliegende Buch setzt die wichtige Aufklärungsarbeit fort. Seine Besonderheit liegt darin, dass die Stärken der Hochsensibilität in den Vordergrund gestellt werden.

Das Buch beginnt mit einleitenden persönlichen „Buch-Gedanken“ und „Hochsensiblen Botschaften“. In der Folge ist es in drei Kapitel unterteilt: (1) *Infopoint Hochsensibilität: Wie zarte Menschen sind*, (2) *Erfahrungsberichte und Perspektiven: Was hochsensible Menschen erleben*, (3) *Strategien und Impulse: Was die Zarten stark macht*. Es schließt mit einem „Fazit“ und einem „Zart-stark-Manifest“.

Nach den einleitenden Gedanken und Botschaften werden im **ersten Teil** die Aspekte von Hochsensibilität in ihren verschiedenen Ausprägungen dargestellt sowie die gängigen Begriffe definiert und erläutert. Danach findet sich, ausgehend von der Frage „Bin ich hochsensibel?“ ein entsprechender Selbsttest. Im weiteren Verlauf werden die Auswirkungen von Wesensmerkmalen Hochsensible, diese bedingt durch die Andersartigkeit der Sinneswahrnehmung, beschrieben. Die negativen Aspekte wie z. B. Stressanfälligkeit, Verletzlichkeit, Angst- und Schuldgefühle werden als „Herausforderungen für Hochsensible“ bezeichnet; die positiven Fähigkeiten wie Empathie und soziales Verständnis, ausgeprägte Wertevorstellungen, feine Sinne und differenzierte Wahrnehmung, hohe Intuition und Spiritualität, Innovationsfähigkeit und vernetztes, tiefgründiges Denken als „Hochsensible Potenziale“. Das Kapitel schließt mit einem dreiteiligen Fazit: (1) Hochsensibilität ist ein angeborenes Temperament und bedeutet (2) eine besondere Herausforderung. Hochsensible Menschen haben (3) starke Seiten, die entdeckt und gelebt werden wollen.

Im **zweiten Teil** finden sich die Erfahrungsberichte von Hochsensiblen. Diese beginnen jeweils mit einleitenden Worten der Autorin und schließen mit einem Kurzfazit. Die Berichte der Geschichtenerzähler zeigen, wie sehr sich die feinere Wahrnehmung auf das alltägliche Leben von Hochsensiblen auswirkt. Es sind „tiefe, kritische und intime Einbli-

cke“ und bilden – so SOHST – einen reichen Erfahrungsschatz. Unterteilt sind sie in die Bereiche *Sinne, Gesundheit, Arbeit und Beruf(ung), Beziehungen und Familie, Freizeit und Konsum* sowie *Sinn und Übersinnliches*. Man kann solchen Erfahrungsberichten sicherlich kritisch gegenüberstehen, da sie immer nur einen kleinen Teil der möglichen Erscheinungsformen von Hochsensibilität abbilden und immer nur subjektiv sein können. Da aber nach wie vor eine wissenschaftliche Einordnung des Wesensmerkmals fehlt, haben solche Erfahrungsberichte ihre Berechtigung. Die von SOHST wiedergegebenen sind authentisch und geben in der hier vorliegenden Bandbreite einerseits Anhaltspunkte für jene, die gerade erst begonnen haben, sich mit dem Thema zu beschäftigen, andererseits aber auch Sicherheit für jene, die noch immer nach Lösungswegen Ausschau halten, um ihre andere Sinneswahrnehmung (neu) einzuordnen. Der zweite Teil schließt mit den Thesen, dass (1) Hochsensible weniger oft auf Gleichgesinnte trafen als andere und es deshalb wichtig sei, Geschichten von erlebter Hochsensibilität zu erzählen, dass (2) jede einzelne Geschichte verdeutliche, wie wichtig es sei, sich eigene Bedürfnisse, Eigenarten und Stärken bewusstzumachen und (3) es keinen Sinn habe, seine Sensibilität zu verstecken.

Im **dritten Teil** des Buches geht es um den inneren Prozess, Vertrauen in die eigene Intuition zu erlangen, der durchaus längere Zeit in Anspruch nehmen kann. Es geht (erneut) darum, Achtsamkeit für sich selbst zu entwickeln. SOHST beschreibt, was Hochsensible vereint, nämlich „eine große innere Kraft, der absolute Wille zur ständigen Weiterentwicklung und der tiefe Wunsch, ein sensibel-starkes Leben zu führen“. Ausgehend hiervon werden das *Zulassen* des Wesensmerkmals, die Vergebung für erlittene Verletzungen, das Herauswachsen aus der Komfortzone und das Fokussieren auf das für Hochsensible „Wesentliche“ im Leben benannt, um durch ein daraus resultierendes gesundes Konfliktmanagement die bisher als eher negativ empfundenen Seiten der Hochsensibilität (durch Neubewertung der bisherigen Lebenserfahrungen = *Reframing*) in Stärken umzuwandeln. Dieser dritte Teil bietet jedoch keine „fertigen Ratschläge“, deren Befolgung zur sofortigen Verbesserung der Lebenssituation führt. Die Tipps und Anmerkungen sind offengehalten, ein wenig philosophisch, so dass jeder Leser das entnehmen kann, was ihn in der je eigenen aktuellen Lebenssituation möglicherweise weiterbringt. Hier lautet der Aufruf am Schluss des Kapitels, (1) die Art der eigenen Wahrnehmung anzunehmen und ihr zu vertrauen, (2) die Stärken zu erkennen, damit *die Akkus* regelmäßig wieder aufgeladen werden können, und (3) Last abzuwerfen und unbeirrt den individuellen Weg zu gehen.

Das Buch **schließt** mit acht Thesen zu den Stärken von Hochsensiblen. Diese Thesen sind ein erneuter Aufruf, sich seiner Andersartigkeit zu stellen, Sinnzweifel zu beenden und sich als notwendigen und wichtigen Teil einer funktionierenden Gesellschaft zu sehen. Vor diesem Hintergrund schließt sich ein kurzer Ausblick in die Zukunft an.

KATHRIN SOHST versteht es, mit einer gewissen Unaufgeregtheit und Leichtigkeit die vielen Aspekte von „Hochsensibilität“ darzustellen: „Wir sind so, machen wir das Beste daraus“. Das Buch macht Mut, mit der eigenen Hochsensibilität positiv umzugehen, ohne zu verschweigen, dass ein Leben nach den meistens klar umrissenen eigenen Wertvorstellungen auch besondere Herausforderungen mit sich bringen kann, wenn nämlich einerseits diese Wertvorstellungen allzu konsequent umgesetzt werden oder andererseits sich keine Möglichkeiten bieten, das eigene Leben nach diesen Wertvorstellungen, die fast allen Hochsensiblen wesensimmanent sind, auszurichten. Es kommen immer wieder Fachleute, die selbst hochsensibel sind oder zumindest mit Hochsensiblen arbeiten, zu Wort. Sie setzen durch ihre Erfahrungsberichte noch einmal besondere Akzente.

Das Buch regt an, Schritt für Schritt aus der Komfortzone herauszukommen, das Potential, das Hochsensible haben, zu aktivieren – also den Schatz, den sie in sich tragen, zu bergen. Jetzt! Vor dem Hintergrund der stetig anwachsenden Anzahl von Kindern und Erwachsenen, die (durch Leistungsdruck) intensive psychologische Hilfe benötigen (und von denen ein hoher Prozentsatz hochsensibel sein dürfte), sind wir alle aufgerufen, uns intensiv mit dem Wesensmerkmal Hochsensibilität auseinanderzusetzen. Hierzu ein im Buch enthaltenes Zitat von *Hermann Hesse*: „Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen“.

Christiane Lobitz

• **Die Berufung für Hochsensible: Die Gratwanderung zwischen Genialität und Zusammenbruch** von *Luca Rohleder*; dielus edition, ISBN-10: 3981571142, ISBN-13: 978-3981571141; 19,90 €

Das Buch von LUCA ROHLEDER ist (nach meiner Kenntnis) erst das dritte Werk – nach den Büchern von *Barrie Jaeger* (2004) und *Marianne Skarics* (2007) – das sich mit dem wichtigen Thema HSP und Beruf(ung) befasst. ROHLEDER (ein Pseudonym) arbeitet als Jobcoach und hat unter seinem wahren Namen bereits mehrere Bücher zur Jobsuche verfasst; er ist nach eigenen Angaben selbst HSP. Näheres zu ihm findet man im Internet unter hochsensiblepersonen.com.

Leitbild seiner Ausführungen ist eine modellhafte Beschreibung der Persönlichkeit. Ausgehend von einer Aufteilung in ein inneres Erwachsenen-Ich und ein inneres Kind (Modell entstanden in den 90er Jahren) präsentiert er eine neue Aufteilung in Neugeborenen-Ich (NI), Höheres Ich (HI) und Erwachsenen-Ich (EI). Diese ist nach Ansicht von ROHLEDER notwendig, um HSP zu beschreiben. Das NI ist durch elementare Grundbedürfnisse (Schutz, Nahrung, Wärme) gekennzeichnet. Das HI entspricht einem „übersinnlichen Persönlichkeitsanteil“ - HSP trügen einen „spirituellen Anteil als dominantes Persönlichkeitsmerkmal“ in sich. Das EI steht für den Intellekt. ROHLEDERS These ist, dass das innere Kind in einer HSP eher ein inneres Baby mit entsprechenden besonderen Bedürfnissen ist. Vor dem Hintergrund dieser drei Anteile, die sich in jeder erwachsenen HSP finden, beleuchtet er ausführlich diverse für die Arbeitswelt relevante Aspekte.

Zu den Persönlichkeitsmerkmalen (Kapitel 2) zählen demnach u.a. Gewissenhaftigkeit, Wunsch nach Eigenverantwortlichkeit und ein gewisser Führungsanspruch sowie eine gute Intuition. Im dritten Kapitel geht es um die Bedürfnisse, die das NI stellt und die in Beruf und Gesellschaft oft zu kurz kommen, was für HSP problematisch sei. Hier gelte es, „loszulassen“, sich von physisch und psychisch belastenden Ansprüchen zu befreien. Erst wenn das geschehen sei, könne die HSP erkennen, wie sie Zufriedenheit im Arbeitsleben erreichen könne (Kapitel 4). Beispielsweise sei der Wunsch typisch, Produkte und Dienstleistungen, die andere Menschen glücklichmachen, zu produzieren bzw. zu erbringen, typisch. Im letzten Kapitel werden verschiedene Phasen beschrieben, die eine HSP üblicherweise auf der Suche nach ihrer Berufung durchläuft. Am Ende steht dann die „erlösende Phase“ („Sie haben Ihren Platz in der Berufswelt gefunden“).

Das Neugeborenen-Ich (NI) ist ein neuartiges Modell, das viele Charakteristika von HSP erklären kann. Hier werden sich viele HSP-Leser wiedererkennen. Es muss allerdings keineswegs das einzige denkbare Erklärungsmodell darstellen. Insofern wirkt der recht dogmatische Tonfall („Sie als HSP sind ...“, „Sie als HSP brauchen ...“) auf mich etwas befremdlich. Auch unter HSP gibt es vielfältige Ausprägungen. Sehr viele Charakterisierun-

gen treffen sicherlich auch auf Nicht-HSP zu. Beispiel: „Viele HSP erkennen recht schnell, dass leckere Speisen sehr gut geeignet sind, sich schnell positive Gefühle zu verschaffen.“ Sicherlich ist das so, aber dem werden auch Nicht-HSP zustimmen. Ebenso „Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere. Scheinbar ist dieses Prinzip ein fester Bestandteil von hochsensiblen Lebensläufen.“ Ja, das ist wohl so, aber auch bei Nicht-HSP.

Warum man Intuition als Fähigkeit des Höheren Ich (HI), mit anderen HI in Verbindung zu treten, erklären sollte, leuchtet mir nicht recht ein. Der weniger spirituell veranlagte Leser mag sich da lieber auf handfeste Erkenntnisse der Neurowissenschaften berufen. Sätze wie „Treffen also Gedanken (Elektrizität) und Gefühle (Magnetismus) aufeinander, so entsteht logischerweise eine Art von Elektromagnetismus“ zu äußern und sich dabei auf Physik zu berufen, stört doch den Lesefluss eines durchschnittlich naturwissenschaftlich gebildeten Lesers arg. Auch andere Thesen ROHLEDERS scheinen recht gewagt, z. B. geht er davon aus, dass ein Großteil der Suizide von HSP begangen wird.

Fazit: Wer sich an dem etwas zu sehr von sich überzeugten Tonfall nicht stört und spirituelle Aspekte als hilfreich ansieht, wird hier eine neue Sichtweise auf Hochsensibilität finden, die möglicherweise eigene Erfahrungen und Beobachtungen in einem neuen Licht erscheinen lassen. Der Weg zu einer sinnvollen Berufung bleibt trotzdem ein langer und steiniger; Abkürzungen sind kaum möglich.

Michael Knorrenschild

• **Glücklich leben in einer reizüberfluteten Welt – Der Ratgeber für Hochsensible** von *Ted Zeff*; mvg Verlag, ISBN-10: 3868825894, ISBN-13: 978-3868825893; 12,99 €

TED ZEFF verspricht in seinem Buch eine Auswahl an Bewältigungsstrategien für Hochsensible, die den Umgang mit den zahllosen alltäglichen Reizen vereinfachen sollen. Um den Leserinnen dieses Buchs möglichst konkrete, gut strukturierte und an der praktischen Umsetzung orientierte Anleitungen zu bieten, unterteilt er alle Übungen in Themenbereiche und diese wiederum in „Wochen“; hier finden sich auf jeweils nur wenigen Seiten konkrete Handlungsanweisungen. Je zwei bis maximal acht der 52 „Wochen“ werden dadurch einem bestimmten Lebens- bzw. Themenbereich zugeordnet, wobei – wie vermutet werden kann – ein längerer Zeitraum eine intensivere Auseinandersetzung und größere Anzahl von Anregungen mit sich bringt. Der Autor liefert somit einen Plan für ein ganzes Jahr, der wöchentlich und mit geringem Leseaufwand relativ einfach, praxisnah und mit wenig Mühe umgesetzt werden kann.

Mit diesem Aufbau und der Minimalisierung von Erklärungen theoretischer und empirischer Hintergründe – das sei an dieser Stelle schon einmal gesagt – gelingt es ZEFF durchaus, seinem Ziel einer möglichst guten Umsetzbarkeit und hohen Realitätsnähe gerecht zu werden; bisweilen sogar besser als manch anderem vermeintlich praxisnahen Ratgeber. Die durch ZEFF angesprochenen Bereiche decken eine relativ große Anzahl an lebensnahen Situationen ab, auf die durch eine Vielzahl an Übungen eingegangen wird; sie reichen dabei von Gewohnheitsveränderungen über (morgendliche und abendliche) Routinen, den richtigen Einsatz von Sport und Ernährung bis hin zur Gestaltung von interpersonalen Beziehungen und dem Umgang mit Stress am Arbeitsplatz, was die hohe Umsetzbarkeit der Anregungen wiederum unterstreicht.

Wie bei den meisten anderen populärwissenschaftlichen Ratgebern zur Hochsensibilität, die derzeit auf dem Markt zu finden sind, widmet sich auch dieses Buch relativ ausführlich und sehr tiefgreifend Themen wie der Seele und Spiritualität: Inhalte, die in ei-

nem signifikanten Bezug zur Hochsensibilität zu stehen scheinen und immer wieder in diesem Zusammenhang aufkommen (Diesen Aspekt zu diskutieren würde den Rahmen dieser Rezension in vielerlei Hinsicht sprengen; dennoch ist dies ein Punkt, den ich durchaus kritisch in der populärwissenschaftlichen Diskussion zur Hochsensibilität betrachte). Viele der Übungen beziehen folglich auch eher spirituelle Impulse mit ein, wie z. B. aus den Bereichen Yoga, Pilates und Meditation.

Die anderen Übungen decken einen weiten Rahmen unterschiedlicher Aspekte ab und beinhalten neben Aufforderungen zur Selbstreflexion auch konkrete Anregungen, beispielsweise zu bestimmten Nahrungsmitteln und Getränken, oder aber sehr fokussierte Handlungsstrategien und Möglichkeiten des *Abschaltens*, z. B. das Pausieren in bestimmten Momenten. Auch setzt das Buch nicht voraus, dass man sein ganzes Leben „umkrepelt“ oder gar alle gewohnten Handlungsweisen über den Haufen wirft. ZEFF liefert vielmehr eine Fülle von einzelnen Impulsen für die unterschiedlichsten Situationen.

Diese große Zahl von Einzelempfehlungen macht das Buch durchaus lesenswert und wertvoll, und es ist gut vorstellbar, dass es zu nachhaltigen Veränderungen führen kann, selbst wenn man das eine oder andere Kapitel überspringt und nicht allen Anleitungen folgt. Diese Fülle hat allerdings auch eine Kehrseite: Es ist relativ wahrscheinlich, dass Leserinnen, die sich schon mit dem Thema auseinandergesetzt haben, viele der Übungen bereits bekannt sind und ein Gefühl der Stagnation empfinden könnten. Allerdings kann dieser negative Aspekt relativ schnell aufgehoben werden, indem man die entsprechenden Übungen einfach überspringt und an einer anderen Stelle fortfährt. Ich denke, dass auch „erfahrenere“ Hochsensible Aspekte finden können, die für sie selbst wertvoll und auch neu sind und bezüglich derer man für sich selbst Entwicklungspotenzial sieht.

Ein zweiter kritischer Punkt basiert auf meinen eigenen Erfahrungen während des Lesens und bezieht sich auf die starke Strukturierung, leichte Umsetzbarkeit und das Ziel des Buches, durch das relativ langsame Durcharbeiten (d. h. dadurch, dass nur wenige Übungen für eine Woche beschrieben werden) eben keinen Druck aufzubauen und den Leserinnen Zeit zur Umsetzung zu geben, was oben noch in Form von Lobeshymnen beschrieben wurde: Ich persönlich habe mich beim Lesen relativ schnell fast schon zu stark in meinen Handlungen geleitet gefühlt, was mich schon ganz grundsätzlich davon abhielt, dem Plan, so wie er vorgeschlagen wird, zu folgen. Obwohl ich einige der Tipps als äußerst interessant und auch hilfreich empfand, ist der unter Hochsensiblen bereits bekannte Aspekt des „Zwangs“ einer, den ich als kritisch in diesem Buch betrachten würde. Hier hätte ich mir eventuell doch etwas mehr Kontext und tiefergehendes Verständnis des jeweiligen Merkmals gewünscht und wäre gerne von dort, wo ich persönlich stehe, „abgeholt worden“.

Insgesamt allerdings bewerte ich das Buch als äußerst hilfreich, prägnant, gut strukturiert und mit einfach im Alltag anwendbaren Hinweisen – definitiv einer der besseren Ratgeber, die auf dem Markt zu finden sind. Es ist – dies sei wertfrei gesagt – möglicherweise etwas anders als die Bücher, die man kennt, aber für hochsensible und nicht-hochsensible Menschen gleichermaßen wertvoll, da insbesondere in der heutigen Zeit nahezu alle Menschen durch ständige Reizüberflutung bedroht sind und von TED ZEFFS Handlungsempfehlungen profitieren können. Für all diejenigen also, die gerne etwas fokussiertere Anweisungen zum Umgang mit Überstimulation im Alltag brauchen und sich wünschen, ist dies ein Ratgeber, der hält, was er verspricht, und praxisnahe Tipps für viele unterschiedliche Alltagssituationen gibt.

Teresa Tillmann

• **Das Handbuch für Hochsensible: Ein Arbeitsbuch für die optimale Nutzung der Gabe Hochsensibilität** von *Germanus Piegsda* und *Barbara Sawitza*; Genius, ISBN-10: 3934719481, ISBN-13: 978-3934719484; 19,80 €

Das Buch behandelt in neun Kapiteln verschiedenste Bereiche, die für Hochsensible wichtig sind. Angefangen von der Beschreibung des Merkmals über Selbstakzeptanz bis hin zur Bedeutung von Hochsensibilität für Kommunikation und eigene Gefühle wird beschrieben, welche Rolle der Hochsensibilität im Alltag zukommt. In den einzelnen Kapiteln, die nochmals in Unterkapitel aufgeteilt sind und die Orientierung erleichtern, werden neben anschaulichen Beispielen auch Zitate von einem der Autoren eingebunden, welche die beschriebenen Situationen und Sachverhalte für die Leserin deutlicher werden lassen. In einigen der Kapitel sind zudem praktische Hinweise und Übungen beschrieben, die von den Leserinnen angewendet werden können. Jene greifen viele Aspekte auf, die in dieser Form teilweise auch in Psychotherapie- oder Beratungssitzungen zu hören sind. Dabei sind zum einen Entspannungs- und Akzeptanzübungen und solche zum „Aussteigen“ und Betrachten der jeweiligen Situation von einem „äußeren Standpunkt“, aber auch Absätze zur Beschreibung von hinter bestimmten Problemen liegenden Mechanismen, beispielsweise Glaubenssätze, und der Aufforderung der Veränderung derselben vertreten. Der Rahmen des Buches, welcher die Begleitung von „Germanus“ in seinem persönlichen Prozess der Akzeptanz und des Umgangs mit seiner Hochsensibilität darstellt, sowie die Beschreibung verschiedener Situationen im Leben eines (zukünftigen) Paares runden die eher theoretisch fokussierten Kapitel ab und geben ihnen einen relativ praktischen Kontext.

Mir persönlich hat die erste Hälfte des Buches sehr gut gefallen, da weitgehend auf überschwängliche (wissenschaftlich nicht fundierte) Hypothesen von Effekten von Hochsensibilität verzichtet wurde. Dies repräsentiert das Gegenteil von dem, was in vielen anderen Werken, die ich gelesen habe, zu finden ist. Dort werden häufig wilde Spekulationen angestellt und dargestellt, als wären sie in irgendeiner Weise fundiert. Zudem gefällt mir die relativ realistische und objektive Beschreibung des Merkmals der Hochsensibilität, die nicht das starke Gefühl erweckt, man würde ein Buch über Esoterik lesen.

Leider ändert sich genau das im zweiten Teil. Es wird dann plötzlich viel von *Schöpfung*, dem *Kosmos*, *Energie*, *energetischem Austausch* und *Schwingungen* berichtet und das Verhalten und die Wahrnehmung von Hochsensiblen damit erklärt. Des Weiteren sind mir einige der Tipps zu einfach, was allerdings auch ein Phänomen ist, das in vielen Hand- und Selbsthilfebüchern zu finden ist. An einer Stelle wird davon berichtet, dass man selbst *alles* ändern könne, selbst etwa Kopfschmerzen, und dass man so sein dürfen sollte, wie man sei – leider entspricht das aber nicht der Realität. Man muss den Autoren hier allerdings zugutehalten, dass die Problematik einiger Tipps bezüglich der Möglichkeit ihrer Umsetzung im Alltagsleben angesprochen wird, allerdings nicht stark und konsequent genug. Des Weiteren ist der Inhalt nicht immer logisch aufgebaut und aufeinander bezogen. Manchmal fehlt der rote Faden, und es wird nicht klar, warum ein bestimmtes Thema an einer bestimmten Stelle aufgegriffen wird. Auch Kürzungen wären für das Buch gut gewesen, da auf bestimmte Aspekte zu detailliert und ausschweifend eingegangen wird. Ein letzter Punkt, der mir aufgefallen ist, ist die Stärke der Worte, die gewählt werden. Die Autoren selbst greifen gegen Ende des Buches diese „Gefahr“ auf und erklären, dass Hochsensible bestimmte (hauptsächlich) geladene Worte stärker wahrnehmen und diese dann bestimmte Emotionen auslösen. Sie erklären damit die Entscheidung, den Begriff „Sexualität“ bewusst nicht zu verwenden; allerdings sind gerade zu Beginn des Buches einige emotional sehr aufgeladene Situationen geschildert,

die den Lesefluss signifikant beeinflussten. So wurde von sexuellem Missbrauch, psychischen Krankheiten und Traumata gesprochen. Selbstverständlich sind dies Phänomene, mit denen viele Hochsensible zu kämpfen haben; im Zuge dieses Buches sind sie an den bestimmten Stellen aber fehl am Platz, denke ich.

Zusammenfassend halte ich das Buch für gut geschrieben und durchaus hilfreich für den Prozess der Auseinandersetzung mit und der Akzeptanz der eigenen Hochsensibilität. Zusätzlich sind viele der beschriebenen Tipps und Beschreibungen grundlegender Mechanismen hilfreich, um sich selbst besser kennenzulernen und ein zufriedeneres Leben zu führen. Der zweite, etwas esoterisch angehauchte Teil ist - im Vergleich zu anderen Büchern auf dem Markt - nicht überraschend und außergewöhnlich und kann für diejenigen, die davon profitieren können, wertvolle Anregungen enthalten. Im Zusammenhang mit den Adressaten, die mit dem Buch erreicht werden sollen, wird beschrieben, dass das Buch nicht nur für hochsensible Einzelpersonen geschrieben ist, sondern auch für deren Familien, Freunde und Bekannte. Dem kann zugestimmt werden, da verschiedene Blickwinkel beleuchtet werden. Auch wenn ich mir unter einem „Handbuch“ dem Titel nach etwas anderes vorgestellt hätte, so stellt es dennoch eine Bereicherung für betroffene Personen dar und lohnt, gelesen zu werden.

Teresa Tillmann

• **Ich spüre was, was du nicht spürst: Wie Hochsensible ihre Kraftquellen entdecken** von *Anne Heintze*; Gräfe und Unzer, ISBN-10: 383384132X, ISBN-13: 978-3833841323; 12,99 €

An ANNE HEINTZES Buch „Ich spüre was, was du nicht spürst“ springen sofort seine ungewöhnliche Form und seine auffällige Gestaltung ins Auge. Das kleine quadratische Buch mit dem schweren Umschlag ist bunt: Auf dem Cover finden sich gemalte Blumen, Vögel und Insekten in kräftigen Farben. Bereits das Äußere des Buches lässt vermuten, dass hier die Schönheit und der Reichtum von Hochsensibilität im Fokus stehen.

Und ja, genau darum geht es HEINTZE. Ihre Lebensphilosophie ist, wie sie selbst erklärt, dass alles auf der Welt einen Sinn hat, auch Hochsensibilität. Die Autorin möchte nicht nur erreichen, dass der Leser seine Hochsensibilität akzeptiert, sondern sie als individuelle Gabe versteht, zusammengefasst in dem Motto: „Nicht obwohl ich so bin, wie ich bin, sondern weil ich so bin, wie ich bin, ist das Leben wunderbar.“

Auf genau diesen bestärkenden Gedanken hin ist das Buch ausgerichtet. Es enthält keine umfangreichen Beschreibungen von Hochsensibilität und auch keine wissenschaftlichen Erläuterungen. Es beschäftigt sich nur sehr sparsam mit Spezialthemen. HEINTZE konzentriert sich vielmehr darauf, ein optimistisches Gesamtbild der hochsensiblen Persönlichkeit zu zeichnen. Sie betont immer wieder die außergewöhnlichen Talente Hochsensibler, und warum es sich lohnt, diese zu fördern.

Während sich HEINTZE zu Beginn mit den Stärken, aber auch Schwierigkeiten Hochsensibler auseinandersetzt, steht der Hauptteil des Buches ganz im Zeichen der hochsensiblen Wahrnehmung. Das inhaltliche Schlüsselkonzept, an dem sich die Autorin orientiert, ist die (anthroposophische) Sinneslehre von *Rudolf Steiner*. Diese Lehre geht davon aus, dass es neben den klassischen sechs Sinnen noch sechs weitere Sinne (z. B. den Lebenssinn, den Gleichgewichtssinn und den Begriffssinn) gibt. HEINTZE verbindet die jeweiligen Sinne mit verschiedenen psychischen Themen und setzt mit ihren Ratschlägen dort an. Das ist eine interessante Herangehensweise, die es ermöglicht, ein paar neue Aspek-

te und Perspektiven einzubringen. Leider sind die Verbindungen, die HEINTZE knüpft, nicht immer nachvollziehbar, insbesondere wenn man keine anthroposophischen Vorkenntnisse hat. Was genau etwa der Tastsinn mit Selbstannahme zu tun hat, bleibt unbeantwortet. Hier ist es schade, dass HEINTZE mit ausführlicheren Erläuterungen spart und manche Übergänge dadurch etwas willkürlich und abrupt wirken.

Von diesen kleinen Stolpersteinen abgesehen, liest sich das Buch aber angenehm flüssig und behandelt viele verschiedene Themen. HEINTZE hat trotz des begrenzten Platzes eine ganze Reihe von Übungen zusammengetragen: Vom fast schon obligatorischen Meditieren und Tagebuchschreiben über die Verschönerung der (Wohn-)Umgebung bis zur Stärkung der Körperhaltung ist fast alles dabei. Hauptsächlich geht es hierbei um eine sinnvolle Nutzung der hochsensiblen Sinne, die Stärkung des Selbstschutzes und die Steigerung des Selbstwertgefühls.

Wer konkrete praktische Ratschläge für seine Lebensgestaltung sucht, ist mit diesem Buch eher nicht so gut beraten. HEINTZE fasst sich kurz und beschränkt sich größtenteils auf allgemeine Aussagen. Es scheint ihr mehr um die Veränderung von Einstellungen als um sichtbare Verhaltensänderungen zu gehen. Die wesentliche Stärke des Buches liegt nicht in der lebenspraktischen Beratung, sondern in der Unterstützung beim grundsätzlichen Erkennen des eigenen Potenzials. Vor diesem Hintergrund ist es erfrischend, dass die Autorin Hochsensibilität weder dramatisiert noch esoterisch überhöht, sondern dem Anders-Sein schlicht eine Berechtigung verschaffen möchte – was ihr gut gelingt.

Fazit: „Ich spüre was, was du nicht spürst“ ist ein kleiner aber feiner Ratgeber, der dazu ermuntert, die eigene Hochsensibilität als etwas Wertvolles zu betrachten. Das Buch ist gerade für „Neu-Hochsensible“ gut geeignet, die eine erste Orientierung suchen. Für Hochsensible, die sich mit der Materie schon länger beschäftigen, könnte es zu oberflächlich sein. Doch allein schon HEINTZES positive (und trotzdem realistische) Sicht auf Hochsensibilität, die sie sehr glaubwürdig zu vermitteln vermag, macht das Buch lesenswert.

Maria Schubert
<http://mariaschubert.de/>

• **Hochsensibel?! Zwischen Ekstase und Burnout** von *Nicole Diercks*; Books on Demand, ISBN-10: 3735709346, ISBN-13: 978-3735709349, 18,00 €

Schon die im Titel zum Ausdruck gebrachte mögliche Ambivalenz der Hochsensibilität macht neugierig, hier mehr zu erfahren. Eine kurze Einleitung führt direkt in das Thema und Geschehen ein: DIERCKS hat einen *Sachroman* geschrieben, in dem die vielschichtigen Aspekte gekonnt interpretiert und punktgenau beschrieben werden, was nicht nur keine Langeweile aufkommen lässt, sondern auch das Begreifen der Hochsensibilität erleichtert. Die Autorin ermutigt, Leid nicht im Rahmen einer Attitüde zu zelebrieren, sondern als Fingerzeig auf das eigene hochsensible Sein zu betrachten.

Das Buch begleitet den hochsensiblen Menschen durch die Stadien seines Lebens. Ohne Bedienung von Klischees ermuntert uns die Autorin, immer wieder die Perspektive zu wechseln, die Thematik zur Disposition zu stellen: Hochsensibilität ist schließlich, wie uns DIERCKS nahebringt, nichts Vorgefertigtes, sondern ein Phänomen, das Neuausrichtungen zulässt.

Gerade Kapitel wie *Hochsensibilität vs. AD(H)S* sollten wir betrachten als Anlass zum Nachsinnen in Ruhe. Vielleicht sehen wir dann zwei Elemente in einer Polarität und stellen fest: Die Phänomene sind und bleiben trotz aller Kontraste in einem komplementären Verhältnis, auch für uns hochsensible Menschen.

Das Wissen um die Andersartigkeit darf durchaus als *avantgardistisch* betrachtet werden. Auch wenn mancher Weg, den DIERCKS aufzeigt, nach empirischer Bestätigung verlangt, begleitet uns die Autorin doch durch jede einzelne Zeile und zeigt Stationen mit dem Ziel, Methode und Taktik zu begreifen und umzusetzen.

Das Buch ist richtungsweisend, aber ohne Skala und nicht nur für den hochsensiblen Leser gedacht. Der Epilog fordert uns auf, selbst zu entscheiden: Gibt es einen Pfad zwischen „Ekstase und Burnout“?

Bettina Czupor

• **Immer auf Empfang: Was ist anders bei hochsensiblen Menschen?** von *Barbara Grebe*; audioflow, ASIN: B00U8S8ZGA; 15,99 €

Die CD des Kölner Coaches für „hochbegabte, hochsensible und hochsensitive Menschen“ enthält einen einführenden Vortrag über das Thema von einer knappen Stunde, den GREBE anscheinend abliest und im Studio aufgezeichnet hat.

GREBE sagt zu Beginn, dass sie viele Jahre das Gefühl gehabt habe, in ihrer Lebensführung unter ihren Möglichkeiten zu bleiben. Das Konstrukt der Hochsensibilität sei insofern für sie ein Schlüssel zum Selbstverständnis gewesen. Es müsse allgemein bekannt werden, weil Betroffene zum Teil Jahrzehnte nach Erklärungen für ein Gefühl der Fremdheit und des Außenseiterdaseins suchten und Schwierigkeiten hätten, ihren Platz im Leben zu finden.

Betroffene seien dadurch gekennzeichnet, dass bei ihnen weniger Reize aus der Wahrnehmung ausgeblendet würden. Hochsensible könnten zwar ein „dickeres Fell“ entwickeln; dies gehe jedoch mit einem Verlust von Lebendigkeit und Lebensfreude einher.

Am Beispiel des subjektiven Empfindens von *Lisa* im Wartezimmer einer Arztpraxis verdeutlicht GREBE denkbare Ausprägungen der Hochsensibilität: Hier ließen sich etwa die Stimmungen der Mitpatienten ebenso wahrnehmen wie kleine Geräusche innerhalb und außerhalb des Gebäudes; Irritationsquellen könnten (auch) beispielsweise ein schief hängendes Bild oder die Antizipation des belastenden Gesprächs mit dem Arzt sein. Im Kontrast hierzu könne es sein, dass eine Nicht-HSP schlicht nur die Zeitschrift wahrnehme, die sie lese.

Für eine Unterscheidung zwischen Hochsensibilität und *Hochsensitivität* liefert Grebe in Bezug auf erstere typische, so ähnlich auch in der Literatur auffindbare Beispiele, wobei Geräuschempfindlichkeit sehr weit verbreitet sei. *Hochsensitivität* sei demgegenüber die Fähigkeit zu Wahrnehmungen, die *den bekannten Körpersinnen nicht eindeutig zugeordnet* werden könnten, etwa das Erspüren von Stimmungen, Atmosphären oder *Energien*. Manche Hochsensitive könnten etwa *fühlen*, welche Themen ein Gegenüber beschäftigten; hierzu zählten auch spirituelle Wahrnehmungen. Nach Auffassung des Rezensenten ist diese Definition von *Hochsensitivität* zu weitgehend; sie beschränkt sich seiner Auffassung nach auf die Fähigkeit zu *transpersonalen Erfahrungen*.

Es sei, so GREBE, falsch, davon auszugehen, Hochsensible seien weniger belastbar. Arbeiten sie unter Bedingungen, die zu ihnen passten, sei eine HSP extrem ausdauernd und zu Höchstleistungen in der Lage. Hochsensible entwickelten im Falle der Reizüberflutung allerdings Stressreaktionen, die namentlich kurzfristig mit der Ausschüttung von *Adrenalin*, langfristig mit der von *Cortisol* einhergingen. Ein dauerhaft erhöhter *Cortisol*spiegel könne physische Symptome und Erkrankungen hervorrufen; bei chronischen Krankheiten sollte dies daher berücksichtigt werden.

GREBE behandelt die Spezialthemen *Beruf* und *Kinder* in Form zweier längerer Einzeltracks. Am Beispiel eines Arztes stellt sie dar, wie Hochsensible moderne Arbeitsbedingungen als nicht sachgerecht empfinden könnten, was insbesondere dazu führe, dass Leistungspotenziale brachlägen. Sei die Gesellschaft bereit, sich auf Hochsensible stärker einzulassen, könnte sie beispielsweise von einem Mechaniker profitieren, der *das Problem* im Motor intuitiv erkenne, oder von der Verkäuferin, die *erspüre*, was Kunden (wirklich) wünschten. Der Anspruch auf quantifizierbare Arbeitsergebnisse müsse allerdings zurückgefahren werden.

Bei Kindern sei das Wissen um Hochsensibilität häufig Schlüssel zum Verständnis auffälligen Verhaltens. Als sehr dominant stellt GREBE den Gerechtigkeitssinn von hochsensiblen Kindern dar. Im Übrigen seien sie keine Freunde von Überraschungen und fühlten sich unwohl in fremder Umgebung, wiesen aber häufig einen gehobenen Wortschatz und feinen Humor auf. Wichtig sei es für Eltern, Verständnis für das Kind aufzubringen, um ihm als Verbündete dabei zu helfen, Lösungen für die Herausforderungen des Lebens zu suchen, wenn es etwa, so GREBES Metapher, wieder einmal darum gehe, *inmitten einer Kirmes* eine komplizierte Aufgabe zu lösen, die Konzentration erfordere.

Die CD von BARBARA GREBE stellt sich dem Rezensenten als solide Einführung in das Thema dar für Interessierte, die kein Buch lesen oder etwa die Zeit einer Autofahrt für das Gewinnen eines ersten Einblickes nutzen möchten.

Michael Jack

• **Der überempfindliche Mensch** von *Wilhelm Tochtermann*; Paracelsus Verlag Stuttgart, 5. Auflage 1976, ISBN 3-7899-0059-2; *nur antiquarisch erhältlich*

Der Arzt und Psychotherapeut differenziert in seinem kleinen Buch, dessen erste Auflage 1955 erschien, zwischen *Sensitivität*: „eine im Naturell bestimmter animalischer Wesen vorhandene Anlage (...), welche dem Träger dieser Anlage ermöglicht, Reize von feineren Schwellenwerten wahrzunehmen, als es anderen animalischen Lebewesen von größerem Naturell möglich ist“ (S. 15) und *Überempfindlichkeit*: „eine Spontanreaktion der Gesamtpersönlichkeit (...), welche zur reizauslösenden Ursache in keinem sinn- und maßgerechten Verhältnis mehr steht“ (S. 14). TOCHTERMANN spricht davon, dass Sensitive „vor ihrer Seele eine Art von unsichtbarem Haarsieb, das zunächst einmal Feinstreize „filtert“, aufwies, was „geistig-seelische Fehlentwicklung[en]“ begünstige, da eine größere Gefahr von „Irrtümern“ bestehe (S. 15); gemeint ist wohl eine fehlerhafte Verarbeitung von Reizen.

Überempfindlichkeiten sind für TOCHTERMANN also letztlich Symptome von Pathologien; folgerichtig spricht er im Buch hauptsächlich von entsprechenden Zusammenhängen. Nur vereinzelt äußert er sich über das „sensitive Naturell“ als solches. Am interessantesten (und ausführlichsten) sind hier seine Ausführungen zur „vitale[n] Distanz“ (alle S. 48): Je sensitiver ein Mensch sei, desto intensiver sei sein Kontakt mit anderen Men-

schen, weshalb umso größere zeitliche (und räumliche) Distanz erforderlich sei, um diese Erlebnisse innerlich zu verarbeiten. Erfolge diese Verarbeitung nicht, respektiere der Hochsensitive nicht „das Gesetz seiner Natur“, werde nervös und eben überempfindlich. Der sensitive Mensch müsse „dauernd Obacht geben“, sich nicht „den seelischen Magen an Reizen zu überladen“. Habe oder nehme er sich keine Zeit zur Reizverarbeitung, seien „Organneurose[n]“ die Folge, also körperliche Störungen, die seelisch bedingt sind.

Michael Jack

• **Der überempfindliche Mensch** von *Erwin Pulay*; Verlag Otto Lorenz Wien, Leipzig, 1936, keine ISBN; nur antiquarisch erhältlich

Das Thema des Buches des österreichischen Arztes, das 1945 unter dem Titel „Allergic Man“ in einer englischen Übersetzung erschien, sind anscheinend Überempfindlichkeiten im Sinne von Allergien, *Idiosynkrasien* (starke Abneigungen) oder Reizbarkeiten. Der insoweit „überempfindliche, sensibilisierte“ Mensch stehe dem „empfindsamen, sensiblen Menschen“ gegenüber: Die Sensibilität des Letzteren sei „in der Regel konstitutionell“ bedingt und hebe ihn ab „vom durchschnittlich normalen Menschen in all seinen Reaktionen“. Überempfindlichkeiten würden sich demgegenüber erst im Laufe des Lebens ausbilden (S. 15).

PULAY spricht also anscheinend nicht oder kaum über Hochsensibilität nach ARON. Und was er über den überempfindlichen Menschen schreibt, wirkt auf den Laien ein bisschen so, als sei es vor allem medizingeschichtlich interessant; ein Eindruck, der sich durch einen kurzen Blick in Sekundärliteratur bestätigt. So geht PULAY etwa davon aus, Überempfindlichkeiten entstünden als Folge einer „Spannungsdifferenz“ zwischen männlichen und weiblichen Sexualhormonen im Betroffenen (S. 271), was regelrecht zu einer „Zwischengeschlechtlichkeit“ (S. 268) führe.

Anknüpfungsfähiger sind etwa seine Wahrnehmungen, dass die „Art, wie ein Mensch die an ihn herantretenden Reize zu beantworten vermag, [also] die Art seiner Reaktionen (...) seine Persönlichkeit“ bestimme (S. 22) oder dass Überempfindlichkeit zu einer *Intoleranz* in den Reaktionen führe, der sensible Mensch demgegenüber in seinen Reaktionen *gesteigert* sei (S. 175); beide Gedanken finden wir auch bei moderneren Autoren.

Die Überempfindlichkeit sei, so PULAY, nicht (nur) negativ, denn „[i]nnerer Reichtum der Seele“ beruhe „immer nur auf der Fülle von Erlebtem; seelische Stärke“ habe „ihre Voraussetzung in erhöhter Überempfindlichkeit“, da nur in der Auseinandersetzung mit den Reizen – bei PULAY fällt hier das Wort „Kampf“ – die Entwicklung einer Persönlichkeit stattfinden könne: „Nicht Unempfindlichkeit, sondern Überempfindlichkeit macht stark“ (S. 156). Überempfindlichkeitserscheinungen zeigten sich „gerade bei wertvollen, begabten Menschen“ (S. 267); „Höchstleistungen“ beruhten „auf [...] gesteigerte[r] Sensibilität“. Zwar leide der überempfindliche Mensch „an seinem Leben [und] an seinen Symptomen, die niemals [ein] organisch greifbares Substrat ergeben“, und seine Leistungsfähigkeit sei „ungleich“; die „Qualität der Leistung“ sei aber „dem Nebenmenschen gegenüber gesteigert“ (S. 16f).

Michael Jack

- **Film: HighSkills: Verschenkt die Wirtschaft die Potenziale hochsensibler und hochbegabter Menschen?** von *Mona Suzann Pfeil*; über das Internet zu erwerben unter <http://www.highskills.de>.

Das Filmprojekt der Künstlerin und Businessstrainerin MONA SUZANN PFEIL wurde zumindest mitfinanziert durch eine Art *Crowdfunding*; auch der IFHS hat hier finanzielle Unterstützung geleistet, weshalb er im Abspann als „Co-Produzent“ auftaucht.

PFEIL stellt zu Beginn ihres Filmes die These auf, Gesellschaft und Wirtschaft könnten es sich nicht leisten, auf die spezifischen Potenziale Hochbegabter und Hochsensibler zu verzichten; sie wolle im Verlaufe des Filmes der Frage nachgehen, warum dieses Potenzial zurzeit jedoch nicht genutzt werde.

Zunächst wird aber kurz erklärt, was Hochbegabung und was Hochsensibilität ist, wobei ein kleiner Schnelltest auf hohe Intelligenz vorgestellt wird, dessen Inhalt hier nicht ver-raten sei. Die Beschreibung von Hochsensibilität, die mit griffigen Beispielen versehen ist, entspricht den üblichen Definitionen und Erklärungen, wobei auffällt, dass gesagt wird, dass rege Augenbewegung und die Art des Blickkontaktes auf Hochsensibilität schließen lassen können; auch würde Blickkontakt gern vermieden, weil dieser auf Betroffene sehr intensiv wirke. Die im Film befragten Hochbegabten bejahen für sich auch besondere Sensibilität, wobei die Stellungnahme eines Rechtsanwaltes auffällt, der auf Ungerechtigkeiten stark reagiert – das findet sich so in der Literatur in der Tat als prägnantes Merkmal von Hochsensiblen.

Die spezifischen Probleme von Hochsensiblen und Hochbegabten resultierten daraus, dass die gesellschaftlichen Systeme auf die durchschnittliche Mehrheit ausgerichtet seien; viele Betroffene versuchten, ihre diffus empfundene Andersartigkeit zu verbergen, wobei die Verwirklichung spezifischer Potenziale häufig auf der Strecke bleibe. Im Film wird auch ANDREA BRACKMANN, Autorin des Buches *Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel*, zitiert, die *Zweifel* als wesentliches Merkmal der hochbegabten Persönlichkeit betrachtet.

Als spezifische Führungsfähigkeiten von Hochsensiblen werden ihre positive Wirkung auf ein harmonisches Betriebsklima hin, Empathie und Bereitschaft zu Engagement genannt; ferner könnten sie Fehler antizipieren (und damit vermeiden) sowie als Frühwarnsystem dienen für ungute Entwicklungen. Interessanterweise fällt der Begriff „Frühwarnsystem“ mindestens zweimal im Film; anscheinend teilt PFEIL meine Wahrnehmung, dass dies mit die wichtigste Rolle für Hochsensible im Wirtschaftsleben sein kann. Als Beispiel für die Nutzung spezifischer Potenziale stellt der Film eine Hochsensible vor, die sich durch ihre Fähigkeiten zur Strukturierung und zum Ordnungsaufbau von einer Nebenjobberin zur Geschäftsführerin hochgearbeitet habe. Weiteres Beispiel im Film ist ein IT-Spezialist, der sich zum Heilpraktiker habe umschulen lassen.

Besondere Fähigkeiten müssten, so empfiehlt ein Personaler, mitgeteilt werden; ein passives Warten auf eine Entdeckung reiche nicht aus. Für sich selbst müsse man, so PFEIL, selbstbestimmt für das eigene Wohlergehen sorgen und eigene Grenzen berücksichtigen. Für die Verwirklichung ihres besonderen Leistungspotenzials benötigten Hochsensible geeignete Arbeitsbedingungen; diese einzurichten sei für Unternehmen aufgrund der spezifischen Kompetenz der Betroffenen aber kein Luxus. Führungskräfte müssten insoweit „enge Rückmeldeschlaufen“ etablieren, damit sichergestellt sei, dass jeder erhalten könne, was er brauche.

PFEIL schließt unter anderem mit dem Plädoyer dafür, dass die *Community* Führungskräften „etwas an die Hand geben“ müsse, also der Wirtschaft Handreichungen gegeben werden müssten, wie die speziellen Potenziale der Hochbegabten und Hochsensiblen genutzt werden könnten.

Die gemeinsame Behandlung von Hochsensibilität und Hochbegabung in einem Film klingt nach einer interessanten Idee, birgt aber die Gefahr, dass hier die Unterschiede zwischen den Phänomenen ein wenig verwischt werden. Leider ist auch im Film von PFEIL nicht immer ganz klar, wovon gerade genau die Rede ist. Teilt man die vom IFHS vertretene Prämisse, dass es sich bei Hochsensibilität und Hochbegabung um unterschiedliche Phänomene handelt, führt das zu Nachfragen.

PFEIL konnte *Manfred Spitzer* und *Richard David Precht* zu einer Teilnahme an dem Filmprojekt gewinnen; meinem Eindruck nach ist der Erkenntnisgewinn durch die ausgewählten Stellungnahmen der beiden aber begrenzt. Insgesamt erscheint der Film als erster Einstieg in beide behandelten Thematiken als geeignet; es hätte in meinen Augen aber vielleicht deutlicher werden können, welche spezifischen Rollen Hochsensible in Unternehmen einnehmen können.

Michael Jack

• **Film: Sensitive – The Untold Story** von *Elaine Aron*; über das Internet zu erwerben unter <http://sensitivethemovie.com/>.

Der in englischer Sprache produzierte und mit deutschen Untertiteln erhältliche Film beginnt mit der Erzählung ARONS, dass ein lebenslanges Fremdheitsgefühl sie 1987 zu einer Psychotherapeutin geführt habe, die ihr gegenüber geäußert habe, sie (ARON) sei wohl „highly sensitive“ (hoch sensibel). Was das heißt, versucht der Film im Anschluss durch Darstellungen und Schilderungen von Situationen der Reizüberflutung und mit Zitaten einer Selbstbeschreibung ARONS in der psychotherapeutischen Situation darzustellen.

Aufgrund der Stellungnahme besagter Therapeutin habe ARON mit Forschungsinterviews begonnen und dabei festgestellt, dass 30 % der Hochsensiblen extrovertiert seien; man habe es also nicht mit der bekannten *Introversion* zu tun. Im Film kommen u. a. die „Parallelforscher“ BOYCE, BELSKY und PLUESS zu Wort: Es wird betont, dass andere Wissenschaftler von anderen Ausgangspunkten aus zu vergleichbaren Erkenntnissen über sensible Menschen und Tiere gekommen seien wie ARON.

Diese argumentiert, Sensibilität müsse in der Evolution Vorteile mit sich gebracht haben; wiesen 20 % einer Population ein bestimmtes Merkmal auf, könne dies kein Nachteil sein. BOYCE sagt, Reaktivität (auf Reize) lasse sich durch Anlage in Kombination mit Umwelteinflüssen, die teilweise schon im Mutterleib wirkten, erklären.

Nach der generellen Einführung arbeitet der Film die einzelnen wichtigsten Merkmale Hochsensibler ab, die ARON mit dem Akronym **DOES** umschreibt: *Debt of processing* (Tiefe der Verarbeitung), *Overstimulation* (Reizüberflutung), *Emotional Reactivity* (stärkere Gefühlsreaktionen), und *Sensing the Subtle* (Wahrnehmung von Feinheiten, Einzelheiten). In diesem Zusammenhang betont ARON, dass Schüchternheit oft mit Hochsensibilität verwechselt werde und es bestehe generell die Gefahr von Fehldiagnosen.

Die Hirnforscherin BIANCA ACEVEDO betont, dass zwar bei HSP im Falle von Reizeindrücken bestimmte Hirnregionen stärker aktiviert würden, was für höhere **Verarbeitungstiefe** spreche, nicht jedoch automatisch die *Amygdala*; insofern liege keine angstbezogene Störung vor.

Die **Reizüberflutung**, so ARON, könne Quelle für Frustration und Verwirrung sein sowohl für die HSP wie auch für ihre Umwelt. Die Sängerin *Alanis Morissette* sagt hier im Interview, ihre Mitmenschen wollten die positiven Seiten ihrer Sensibilität ausbeuten, die negativen würden jedoch abgelehnt. Sie habe *Meltdowns* und *Breakdowns* (Zusammenbrüche) erlitten in der Zeit, als sie nicht ihrer Hochsensibilität entsprechend gelebt habe.

ARON betont, dass **Emotionalität** nicht mit *Irrationalität* verwechselt werden sollte: Man denke gründlicher über Themen nach, die einem wichtig seien.

Die Psychologin JADZIA JAGIELLOWICZ sagt, aufgrund der **subtileren Reizverarbeitung** seien HSP in der Lage, nicht offensichtliche Parallelen zwischen alten Erfahrungen und neuen Wahrnehmungen zu ziehen, was Kreativität hervorbringe. HSP wiesen eine höhere Aktivität in der *Inselrinde* auf, seien also „bewusster“.

Im sozusagen zweiten Teil des Films geht es um die „klassischen“ Themen *Kinder* und *Arbeit* – die *Liebe* wird ausgespart (und soll Thema eines zweiten Films werden, der zur Zeit produziert wird).

PLUESS berichtet von seinem Konzept der *differential susceptibility theory*; es habe sich gezeigt, dass sensiblere Kinder stärker unter negativen Kindheitserfahrungen litten, aber ebenso stärker von positiven profitierten. Als generelles Problem hochsensibler Kinder wird fehlende Akzeptanz durch nicht hochsensible Eltern dargestellt; dies könne Unsicherheiten der Kinder verstärken. TED ZEFF betont, aufgrund kultureller Stereotype hätten hochsensible Jungen potenziell größere Probleme als Mädchen.

ARON sagt, die Bedürfnisse von Hochsensiblen in der Arbeitswelt unterschieden sich nicht fundamental von jenen durchschnittlicher Arbeitnehmer: Man brauche *ein bisschen* Ruhe und *ein bisschen* Bestärkung. Erwerbsbiografien Hochsensibler wiesen häufig Veränderungen und eine Tendenz zur Selbständigkeit auf. Hochsensible seien, so ein Manager, aber gute Führungskräfte, da sie nichts übersähen, sich zurückhielten, um Teammitglieder die Früchte ihrer Arbeit ernten zu lassen, und eine „angeborene“ Fähigkeit besäßen, das Richtige zu sagen und zu tun.

MEIKE ANDRESEN von der Uni Bamberg berichtet, Hochsensible hätten in der Regel keine Angst vor Führungsaufgaben. Bei der Vorstellung von Hochsensibilität könne aber bei Arbeitgebern der falsche Eindruck entstehen, Hochsensible hätten besondere Bedürfnisse (ähnlich wie manche Behinderte). ARON betont, Organisationen benötigten die spezifischen Kompetenzen von HSP und nicht-HSP.

Der Film überzeugt trotz der (wenigen) Spielszenen, die sich an der Grenze zum Kitsch bewegen, nicht zuletzt handwerklich, wobei die flotte Inszenierung der Visualisierung die witzige Frage aufdrängt, ob hier nicht zu viele Reize in zu kurzer Zeit gezeigt werden, ob also dieser Film über HSP vielleicht nicht unbedingt für HSP geeignet ist. Der Autor dieser Zeilen sah ihn allerdings ohne Irritation mit Interesse und gewann den Eindruck, dass das Werk sehr gehaltvoll sei: Auf angenehm hohem Niveau werden die wichtigsten Aspekte zum Thema (die Liebe ausgenommen) sachgerecht angesprochen. Gute Arbeit.

Michael Jack

• **Film: AD(H)S oder doch Hochsensibilität** von *Werner Sandrowski*.

Der Lehrfilm für Heilpraktiker ist zweigeteilt: Die erste gute Stunde besteht aus einem Vortrag des studierten Psychologen und Heilpraktikers *Thomas Schnura*; es schließt sich ein Gespräch *Schnuras* mit zwei sich als hochsensibel bezeichnenden Menschen an, das etwa eindreiviertel Stunden dauert.

Im Vortragsteil stellt *Schnura* Hochsensibilität und AD(H)S ausführlich vor; uns interessieren hier nur seine Aussagen zum ersteren Phänomen. *Schnura* spricht davon, dass Aufmerksamkeit sehr viel Energie (= Zucker) verbrauche, weshalb das Gehirn sehr sparsam mit ihr umgehe: Es werde sozusagen in einem Moment nur jeweils ein Wahrnehmungsobjekt zum Bewusstsein durchgelassen, wobei etwas bewusst wahrgenommen werde, wenn die Aufmerksamkeit (a) absichtlich auf besagtes Objekt gelenkt werde, es (b) Interesse hervorrufe, (c) gefährlich oder (d) unerwartet sei.

Schnura sagt in diesem Zusammenhang, nur ein Millionstel dessen, was wahrgenommen werden könne, werde bewusst wahrgenommen; er begründet diese nach eigener Aussage zunächst willkürlich klingende Zahl mit der großen Zahl an Nervenzellen, die permanent Informationen ins Nervensystem abgeben, von denen aber nur ein geringer Bruchteil im Bewusstsein ankomme. Manche Menschen hätten besondere Wahrnehmungsfähigkeiten, etwa absolutes Gehör oder die Fähigkeit, zu erspüren, ob Menschen zusammenpassen; *Schnura* empfiehlt hier explizit, sich in Bezug auf zwischenmenschliche Beziehungen von Hochsensiblen beraten zu lassen.

Hochsensible seien dadurch gekennzeichnet, dass sie in Bezug auf mehrere Sinne eine niedrigere Reizschwelle aufwiesen. Zur Verdeutlichung erklärt *Schnura*, dass bei allen Menschen nachts in einem unbekanntem Park die Reizschwellen ganz niedrig seien – hier ist man äußerst aufmerksam, um befürchtete Gefahren erkennen zu können. In den meisten anderen Lebenslagen würden allerdings vor das Bewusstsein starke WahrnehmungsfILTER geschaltet, die vor zu vielen Reizen schützten.

Ausführlich erörtert *Schnura* die durch die Literatur geisternden angeblichen Eigenschaften von Hochsensiblen, wobei dem Verfasser aufgefallen ist, dass *Schnura* mehrmals von einem guten Langzeitgedächtnis spricht. Der Heilpraktiker betont ferner, dass als negativ empfundene Symptomatik Folge von Traumatisierungen sei.

Zum Thema Diagnostik artikuliert *Schnura* Skepsis gegenüber existierenden Tests; Betroffene benötigten aber Selbsterkenntnis als hochsensible Personen auch zur Neubewertung der eigenen Person mit dem Ziel der Stärkung der Selbstachtung und zur Heilung alter Wunden. Manche benötigten auch Hilfe beim Umgang mit der Welt und ihren Reizen.

An Ausführungen über AD(H)S, in deren Rahmen auch ein Interview mit *Gerald Hüther* durch das *heutejournal* gezeigt wird, schließt sich der zweite Teil des Films an: *Schnura* scheint zu glauben, mit „*Silke*“ und „*Werner*“ über ihre Hochsensibilität zu sprechen.

In Wirklichkeit werden während dieses Interviews Hochsensibilität und *Hochsensitivität* im Sinne einer Prädisposition für übersinnliche Wahrnehmungen munter durcheinandergeworfen. So berichtet *Werner* davon, wie er nach Bezug eines Hauses die Disharmonien in der längst vergangenen Familiengeschichte der Erbauer gespürt habe. Einig sind sich *Silke* und *Werner*, dass man die Bodenhaftung nicht verlieren dürfe, da spirituelle Erfahrungen ein Leben aus der Bahn werfen könnten.

Trotz dieser Stirnrunzelmomente enthält das Interview durchaus interessante Gedanken. Beide Interviewpartner berichten von selbstentwickelten Techniken des *Copings*; *Werner* weist auf das Schicksal hochsensibler Lehrer hin, die nach der Schule erstmal zwei Stunden ins Bett müssten, um danach den Rest des Nachmittags für die Vorbereitung auf den nächsten Schultag zu nutzen.

Anschlussfähig ist auch etwa seine Erzählung bezüglich seiner Sorge, sein Sohn müsse sich doch verabreden und seine Freizeit aktiver gestalten; stagniere nicht seine Entwicklung, wenn er nachmittags ständig zu Hause bleibe? Auch warnt er davor, Schwierigkeiten in der eigenen Lebensgestaltung den falschen Ursachen zuzuschreiben: Anstatt die Wurzel der Probleme bei sich selbst zu suchen, würde äußerlichen Faktoren attribuiert, etwa Elektrosmog. *Schnura* reagiert hierauf mit der These, der perfekte Rückzugsort sei man selbst.

Silke zitiert ihren Psychotherapeuten, der sie darauf brachte, sich an ihren Rückzugsort in der Kindheit zu erinnern, und berichtet von der Erleichterung, die durch Kontakt mit dem Begriff der Hochsensibilität eingetreten sei: Ihr sei eine „Gebirgskette“ vom Herzen gefallen. Vorher habe sie sich diffus anders gefühlt, ohne dies genau benennen zu können. Sie hält das aktuelle Schulsystem für nicht genügend für Hochsensible geeignet.

Während der ersten Viertelstunde traf das Video in mir einen Nerv: Ich erahnte, was für eine befriedigende, fast beglückende Erfahrung es sein könnte, die Thematisierung von Hochsensibilität in einem deutschen Hörsaal zu erleben. Nach der Viertelstunde machte sich langsam allerdings doch bemerkbar, dass es eben kein Hochschuldozent war, der da sprach, auch wenn *Thomas Schnura* trotz eines merkwürdigen Ohrings eine sehr angenehme Vortragsart hat.

Filmtechnisch wirkt das Video fast amateurhaft, was aber eher witzig als ärgerlich ist, auch weil es uns vor allem um die Inhalte geht. Diese entsprechen leider nicht akademischen Standards, was sich etwa darin zeigt, dass *Schnura* die Sinnlehre von *Rudolf Steiner* wiedergibt, ohne ihn beim Namen zu nennen. Auch stand ich unter dem Eindruck, im Vortrag *Schnuras* Inhalte von Wikipedia wiedererkannt zu haben; eine Überprüfung dieses Eindrucks während des Verfassens dieser Kritik bestätigte ihn (ab 24:28 min).

Da es sich um ein Video für Heilpraktiker handelt, verzeihe ich auch die Thematisierung von Lehren der Kinesiologie: Auch der aufgeklärte und religionskritische Mitteleuropäer glaubt nun mal an Heilzauber. Was ich nicht verzeihe, ist die Thematisierung transpersonaler Erfahrungen unter dem Label der Hochsensibilität: Das sind zwei paar Schuhe.

Trotz dieser kritischen Aspekte erfreut mich das Video. Zumindest der Vortragsteil ist angenehm anzuschauen und sachlicher als so manches andere, was zum Thema auf dem Markt verfügbar ist. Ich hoffe und glaube trotz denkbarer Einwände auch, dass die intensive Thematisierung des Konstruktes in der Ausbildung von Heilpraktikern letztlich seiner Akzeptanz in akademischen Kreisen förderlich ist.

Michael Jack

GRABBELTISCH

Feuilleton und Junior-Rubrik

Romane für hochsensible große und kleine Kinder

Der IFHS stellt fiktionale Texte (Belletristik) vor, in denen Hochsensibilität erwähnt wird und eine gewisse Rolle spielt oder die aus anderen Gründen für Hochsensible besonders interessant sind. Ob ein Werk diese Kriterien erfüllt, wird im Einzelfall entschieden.

• **Philipp zähmt den Grübelgeier** von *Magdalene Hanke-Basfeld*; Festland-Verlag, ISBN-10: 395017656X, ISBN-13: 978-3950176568; 18,20 €

Das Kinderbuch erschien im April 2015 im Festland-Verlag und umfasst 144 Seiten, die angenehm feste Haptik aufweisen und herrlich von der Autorin selbst bebildert wurden. Tatsächlich kamen mir beim Betrachten des Buches Assoziationen zu *Ilon Wikland*, der legendären Illustratorin der Bücher von *Astrid Lindgren*.

In der Geschichte geht es um den sich rund um die Uhr Gedanken machenden *Philipp*. Dieser ist sieben Jahre alt, lebt mit seinen Eltern in einer Stadt und kämpft sich durch die alterstypischen Themen wie Freundeskreis, Schulalltag, Hobbys, andere Freizeitgestaltung und Familienleben.

Die einzelnen Kapitel sind witzig betitelt und machen direkt Lust aufs Lesen und Zuhören. Am Ende des Buches finden sich – praktisch gedacht! – Längenangaben der Kapitel, so dass der Vorlesende die Wahl zwischen zehn und bis ca. 15 Minuten Lesezeit hat (und diese Differenz ist bekanntlich manches Mal bedeutsam).

Mir haben besonders die Familienverhältnisse von *Philipp* gut gefallen: Da ist nicht alles glatt und einfach, sondern realistisch und vielschichtig. So ist *Philipps* Vater bereits einmal verheiratet gewesen und hat schon eine Tochter namens *Suse* im „Abituralter“ (?). Mit *Suse* versteht sich *Philipp* prima, auch wenn sie sich für sein Empfinden zu selten sehen.

Papa selbst ist definitiv nicht so empfindsam wie *Philipp* und seine *Mama*. *Papa* ist nämlich manchmal auch genervt oder zumindest ungeduldig, was *Philipps* Gedankenkarussell angeht, und das ist wiederum nicht leicht für *Philipp*. Aber sie finden kommunikativ gute Kompromisse, und spätestens im letzten Kapitel wird sehr deutlich, wie sehr seine Eltern *Philipp* lieben. Zur Familie gehören ferner *Oma* und *Opa*, die beide eine sehr wichtige Stütze für *Philipp* sind. Gerade *Opa* kann sich sehr gut in ihn einfühlen, und das macht etliches leichter.

Ich mag die Sprache in diesem Buch. Denn obgleich sehr einfühlsam, warmherzig und HSP-tauglich verfasst, ist es doch ein Buch für coole Kids. Mit einer coolen, altersgemäßen Sprache. Und wie herrlich sind doch Begriffe wie „zerquetschlich“!

Ich kann das Buch *Philipp zähmt den Grübelgeier* rundum empfehlen! Es macht allen Beteiligten Spaß, beruhigt und entspannt, belustigt und besänftigt und ist nie abgehoben! Viel Freude!!

Nina da Silva

• **Henry mit den Superkräften: ... oder warum in jedem Kind ein Held steckt** von *Petra Neumann*; AMH - Natürlich Leben, ISBN-10: 398165711X, ISBN-13: 978-3981657111; 9,95 €

Das im Jahre 2015 erschienene Buch ist 115 Seiten stark. In ihrem Vorwort schildert *Petra Neumann* ihre Motivation, ein *Mutmach*-Buch für hochsensible Kinder zu verfassen. Sie ist selbst HSP und hat diese Eigenschaft schon früh an ihrem älteren Kind, einem Sohn, entdeckt. Die Herausforderungen, die diese Wahrnehmungsform für ihr Kind, aber auch das gesamte Familiensystem mit sich brachten, stellt sie in diesem Buch vor und möchte damit Anregung und Unterstützung für HSP-Kinder (das Buch ist aus *Henry*s Sicht verfasst) wie auch deren Eltern bieten.

Das Werk ist in zehn Kapitel unterteilt. Diese handeln zum Beispiel von einem Geburtstag, dem Erleben von Freundschaften, vom auswärtigen Übernachten, von einem Fernurlaub oder *Henry*s Schulleben und umfassen im Schnitt je zehn Seiten. Die Schrift ist großzügig und für ältere Schulkinder (*Henry* geht zu Beginn der Geschichte in die 2. Klasse und wechselt im letzten Kapitel in die dritte) gut lesbar.

Ganz zu Anfang stellt sich *Henry* den Lesern vor, und wir lernen, dass „HSP“ auch heißen kann: **Habe Super Power** ☺. So nämlich hat *Henry* für sich (leider wird nicht deutlich, wie oder mit wessen Hilfe) seine Empfindsamkeit eingeordnet und kann sie so viel besser annehmen, als sich als „Angsthase“ zu fühlen. Im Verlaufe des Buches werden noch etliche Szenen aus Sicht des HSP-Kindes erzählt, und diese Sicht wird mit jener von Nicht-HSP-Kids wie *Henry*s Schwester *Johanna* oder Klassenkameraden verglichen.

Ich las das Buch mit einem ständigen Schmunzeln, weil es *Petra Neumann* gelingt, eine meist sehr kindgerechte und auch (*Henry* ist ein achtjähriger Junge) „coole“ Sprache zu benutzen. Ganz selten taucht ein Begriff wie „wiederholenswert“ auf, der in *Henry*s Gedanken etwas unpassend wirkt, aber die Handlung ist überwiegend einfühlsam, bunt, abwechslungsreich und unterhaltsam gestaltet.

Besonders gut gefallen haben mir die Lösungsansätze, die *Neumann* wählt. So entwickelt *Henry* für sich aus dem sehr häufigen Reflex, bei allem Neuen zu denken: „Das mag/will ich nicht“ bzw. „Das macht mir Angst!“, sogenannte *Gefühlsschubladen*. Diese heißen „Gefahr“, „Abenteuer“, „Spaß“ und „Mut“, und nach dem ersten Stocken gelingt es ihm meistens, Empfindungen so wesentlich besser einzuordnen und damit auch etliches, wovor er anfangs zurückscheut, doch zu wagen und im Nachhinein positiv zu bewerten. Sehr gelungen! Auch der *Sorgen-Schuhkarton* oder die *Kuscheltierarmee* seien zur Nachahmung empfohlen!

Der Ausklang des Buches: „*Jedes Kind ist auf seine Weise ein Held und jedes hat seine eigene Superkraft*“ wirkte auf mich etwas bemüht. Er ist sicherlich gut gemeint und auch zutreffend, aber mir persönlich hätten *Henry*s Geschichte und Erleben gereicht.

Auch sticht hervor, dass *Henry* ein Kind aus gutsituiertem, abgesichertem Haushalt mit arbeitenden Eltern, gesundem Geschwisterkind und interessierten Großeltern und Lehrern ist. Er lebt ländlich, und sein Leben ist wohlstrukturiert. Er hat sozusagen außer seiner Hochsensibilität mit nichts zu kämpfen, und selbst diese wird von beiden Elternteilen engagiert und zugewandt behandelt. Ein optimales Szenario für jedes HSP-Kind.

Nina da Silva

• **Verirrt – Erzählung über ein Leben mit Hochsensibilität** von *Valerie Forster*; Books on Demand, ISBN-10: 3738650318, ISBN-13: 978-3738650310; 8,99 €

Die Erzählung beginnt mit einem Prolog, in dem eine Ich-Erzählerin den *Gebirgsketteneffekt* schildert, also die Erleichterung beschreibt, die sie nach Kontakt mit dem Begriff der Hochsensibilität erlebt habe. In Beschreibungen von Hochsensibilität erkenne sie Erlebnisse ihrer Kindheit wieder.

Der eigentliche Erzählungstext beginnt mit einem Wanderausflug der Erzählerin *Emilie* in die Natur, die als solche in ihrer spezifischen Schönheit ausführlich beschrieben wird. Weniger angenehm ist die Begegnung mit einem Waldarbeiter, die sich, soviel sei verraten, der Protagonistin in der Retrospektive aber als Schlüsselerlebnis darstellen wird.

Mit der Großstadt verbindet das lyrische Ich zunächst die Arbeit auf seiner neuen Stelle. Hier leidet *Emilie* unter dem von ihr wahrgenommenen Kontrast zwischen ihrem intensiven Engagement und der weniger engagierten Mentalität ihrer Kollegen. Sie steht sogar unter dem Eindruck, Einsatz sei in dem Unternehmen nicht erwünscht, was sie in eine Sinnkrise führt.

Nach Reflexion ihrer eigenen Wünsche entscheidet sich die Protagonistin dafür, ihr bisheriges Leben hinter sich zu lassen und eine Reise nach Norwegen zu unternehmen, um Klarheit für ihre Zukunft zu gewinnen. Behindert wird dieses Vorhaben allerdings zunächst durch Erschöpfung und eine Depressionsdiagnose; die Symptomatik wird beschrieben, ohne dass sie eine besondere Dominanz in der Geschichte einnehme.

Etwas ausführlicher erfolgen an dieser Stelle – wir sind bei einem guten Drittel des Buches – Darstellungen von Hochsensibilität. In einer Wiedergabe meiner ersten Eindrücke schrieb ich, das Buch wirke „wie ein in Prosa ‚gegossenes‘ Sachbuch über Hochsensibilität“: In der einschlägigen Ratgeberliteratur beschriebene Eigenschaften der hochsensiblen Wahrnehmung würden in der Erzählung als subjektive Erfahrungen der Protagonistin dargestellt.

Eine vorsichtige Einschätzung ihrer Kräfte bewegt *Emilie* jedenfalls dazu, sich von ihrem Vater – „Papa“ – nach Norwegen begleiten zu lassen. Nach der Abreise nimmt die Schilderung der Reiseerlebnisse viel Raum ein; man steht ein bisschen vor dem Eindruck, die unangenehmen Seiten der Erfahrung stünden für die Autorin im Vordergrund.

Trotzdem erfüllt die Reise ihren Zweck. Die Protagonistin empfindet in Norwegen ein Gefühl der Freiheit, in ihrem Leben die Prioritäten zu setzen, die ihr wichtig sind: Statt „Macht, Gier und materiellem Besitz“ geht es ihr um „Bescheidenheit, Natürlichkeit, Gerechtigkeit“ sowie Autonomie. Sie möchte selbst, ganz handfest gesagt, über ihren Tagesablauf bestimmen inklusive Essens- und Pausenzeiten.

Die Erzählung ist durchzogen von mal versteckten und mal expliziten Hinweisen auf spezifische Eigenschaften Hochsensibler, wenn etwa die starke Bedeutung des Hungergefühls betont wird. Ansonsten findet sich die für Hochsensible nicht untypische Gesellschaftskritik, die vielleicht übersieht, dass es gerade die moderne Gesellschaft ist, die HSP mehr Freiheiten gestattet als jede andere Gesellschaftsform zuvor.

Möglicherweise führt die subjektive Schilderung des Erlebens von Hochsensibilität dazu, dass dem einen oder anderen Leser ein „griffigerer“ Zugang zum Thema ermöglicht wird, als ihm die Konsultation nichtfiktionaler Literatur verschaffen könnte. Mir fiel auf, dass das Buch nicht meinen Lesegewohnheiten entspricht, die von Autoren beeinflusst

sind, die, so scheint es mir, im stärkeren Maße bemüht sind, den Gang der Erzählung harmonisch der Entwicklung der Geschichte dienen zu lassen, und wohl auch etwas größere Distanz zu ihren Figuren haben. Allerdings war *Fontane* Autor des zuletzt von mir genossenen Werkes; vielleicht würde ich die Dinge anders sehen, hätte ich mich etwa mit *Stuckrad-Barre* beschäftigt.

Michael Jack

• **Der bunte Vogel – Eine Geschichte vom Anderssein** von *Barbara Grebe*; Selbstverlag; 7 € + 2 € Versand; im Internet zu erwerben unter <http://www.grebecoaching.de/>.

Das Büchlein mit Illustrationen der 12-jährigen Tochter der Autorin erzählt die Geschichte eines Entenkükens, das im Gegensatz zu seinen Geschwistern bunte Federn hat, was dazu führt, dass diese es zurückweisen. In der Absicht, zu helfen, rupft die Entenmutter erst die bunten Federn aus; später bastelt man dann für den kleinen Vogel ein Mäntelchen aus braunen Federn. Damit kann er jedoch nicht fliegen, weshalb es eines *Deus ex Machina* bedarf, damit die Geschichte gut ausgeht.

Barbara Grebe, Coach für „hochbegabte, hochsensible und hochsensitive Menschen“ in Köln, schreibt auf ihrer Website über ihr Büchlein: „Die Geschichte beschreibt in märchenhafter Form das, was viele hochbegabte und hochsensible Menschen erleben: Das Aufwachsen zwischen Menschen, die einen mit seinen Besonderheiten nicht richtig verstehen, die Einsamkeit des Andersartigen, die Anpassungsversuche, die nicht richtig funktionieren[,] und das Gefühl, dass es doch mehr geben müsste, wenn man nur sein volles Potenzial leben könnte.“

Die Geschichte, so heißt es weiter auf der Website, sei in der zweiten Auflage erweitert worden um eine Interpretation, die die Besonderheiten in der Entwicklung des hochsensiblen Kindes näher betrachte. Bei der Betrachtung der ersten Auflage sieht sich der Rezensent veranlasst, zu betonen, dass das Büchlein jedenfalls nicht in erster Linie ein Kinderbüchlein ist; dafür sind das Sprachniveau zu hoch und die Darstellung der Verzweiflung des Jungvogels zu plastisch. Beides schadet dem Werk nicht.

Michael Jack

„[E]in primär psychologisches Phänomen“

Ein Paper als Kondensat der ersten deutschsprachigen Diss zum Thema HS

Von Françoise Goldmann

Im März 2016 erschien mit der Dissertationsschrift „Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität“ der Grazer Psychologin Christina Blach die erste deutschsprachige Doktorarbeit zum Thema Hochsensibilität. Die Ergebnisse der Arbeit waren schon 2014 in einem Paper vorgestellt worden, als dessen Autoren Christina Blach und ihr Doktorvater Josef W. Egger von der Medizinischen Universität Graz genannt waren. Die Frankfurter Psychologin Françoise Goldmann hat es sich angeschaut.

In ihrer Studie untersuchen BLACH und EGGER Zusammenhänge zwischen dem Konstrukt der *Hochsensibilität* (HS) nach ARON und den Parametern *Ängstlichkeit*, *Depression*, *Stress*, *Kardiosensitivität*, *Alter* und *Geschlecht*. *Ängstlichkeit* und *Depression* erfassten sie mittels Fragebögen, *Stressreaktivität* durch die Messung somatischer Variablen (u. a. Blutdruck und Herzfrequenz) und die *Kardiosensitivität* (Fähigkeit, den eigenen Herzschlag wahrzunehmen) mittels Herzschlagwahrnehmungstests. HS wurde mit dem *Fragebogen zur Feinfühligkeit* (BLACH und EGGER, 2011) erhoben, einer ins Deutsche übersetzten Version der *Highly Sensitive Person Scale* von ARON und ARON (1997).

Den Untersuchungsablauf samt Stichprobenbeschreibung und alle Schritte der Überprüfung ihrer insgesamt drei Hypothesen beschreiben die Autoren sehr detailliert. Bezüglich der angewandten statistischen Methoden argumentieren sie einwandfrei und nachvollziehbar. Die Ergebnisse sind so genau dargestellt, dass es hier den Rahmen sprengen würde, sie in aller Ausführlichkeit zu besprechen. Die nicht signifikanten Resultate fasse ich kurz zusammen; auf die bedeutsameren Ergebnisse gehe ich genauer ein.

Bezüglich *Stressreaktivität* ließe sich vermuten, dass HSP schneller auf Stress reagieren als Nicht-HSP. In der hiesigen Studie lässt sich diese Vermutung in allen physiologischen Untersuchungen nicht bestätigen: Die Unterschiede zwischen HSP und Nicht-HSP sind nicht bedeutsam!

In Bezug auf *Kardiosensitivität* stellt sich heraus, dass unabhängig vom HS-Konstrukt Männer präzisere Herzschlagwahrnehmer sind als Frauen. Signifikante Unterschiede zwischen HSP und Nicht-HSP sind nicht festgestellt worden.

Das HS-Konstrukt lässt sich zu einem großen Teil durch Geschlecht (Frauen sind feinfühlicher als Männer), Alter (Ältere sind sensibler als Jüngere) und durch die erhobenen Variablen *Ängstlichkeit*, *chronischer Stress* und *Depression* „erklären“. In früheren Studien (beispielsweise ARON & ARON, 1997 oder HOFMANN & BITRAN, 2007, beide in der Literaturangabe der Studie) wurden ähnliche Befunde erhoben: Hochsensible Personen (HSP) weisen höhere Ängstlichkeits- und Depressionswerte auf. Die Wahrscheinlichkeit, dass HSP eine Angststörung entwickeln, ist größer als bei Nicht-HSP.

Ein signifikanter Zusammenhang zwischen HS und Depressions- und Ängstlichkeitsparametern liefert allerdings keine Information über die *Richtung* der Beziehung: Reagieren ängstliche Menschen (vielleicht aufgrund ihrer Erfahrungen) sensibler, oder neigen

(hoch)sensible Menschen stärker zu Ängstlichkeit und Depression (hier auch aufgrund ihrer Erfahrungen)? Dies kann noch nicht eindeutig beantwortet werden.

Im Rahmen ihrer ausführlichen Diskussion dieser Frage reflektieren BLACH und EGGER auch auf ihre Messinstrumente, insbesondere bezüglich des STAI (*State-Trait-Angst-Inventar*): Das STAI erfasst möglicherweise mehr die kognitiven bzw. psychologischen als die somatischen Aspekte der Angst. Unter *Ängstlichkeit* versteht man die psychologische Komponente der Angst, zum Beispiel, als wie bedrohlich eine Situation bewertet wird. Diesen psychologischen Anteil der Angst erkläre das Konstrukt HS besser als die physiologische Komponente derselben Angst. Die Vermutung liegt nahe, dass HS „**ein primär psychologisches Phänomen ist, das erst sekundär physiologische Auswirkungen generiert**“. Dies würde bedeuten, dass eine HSP eine gewisse Situation intensiver wahrnimmt und „gründlicher“ bewertet: Dies ist die *psychologische* Komponente. Abhängig von ihrer Einschätzung und ihrer Erfahrungen würde diese HSP mit mehr oder weniger Angstsymptomen reagieren: Dies ist die *physiologische* Komponente der Angst.

Dem naheliegenden Einwand: „*Aber das ist doch für alle Menschen so und das ist normal*“ ist zu entgegnen, dass der Dreh- und Angelpunkt vermutlich darin liegt, dass HSP potenzielle Gefahren früher, intensiver oder bewusster wahrnehmen und dann auch noch tiefgründiger, intensiver oder bewusster bewerten. Und deshalb tendenziell ängstlicher sind.

In diesem Zusammenhang besprechen BLACH und EGGER einen weiteren Aspekt: HSP weisen viele Ähnlichkeiten mit den in der Psychologie bekannten „*Sensitizern*“ auf: im Gegensatz zu „*Repressern*“ richten *Sensitizer* ihre Aufmerksamkeit stärker auf emotional negativ assoziierte Reize, und darüber hinaus bezeichnen sie sich, wenn gefragt, häufiger als krank. Gerade bei solchen Personen seien sensible und ganzheitliche therapeutische Interventionen vonnöten: Neben den physiologischen Anteilen eines Störungsbildes sollten auch seine kognitiven, emotionalen und handlungsbezogenen Aspekte herangezogen werden; andernfalls würden HSP und *Sensitizer* zu „*doctor shopping*“ tendieren, weil sie sich nicht verstanden fühlten.

Wie in allen Büchern und Artikeln, die ich bisher gelesen habe, diskutiert auch diese Studie die Dimensionalität des Konstrukts der *Hochsensibilität*. ARON und ARON haben postuliert, dass *Hochsensibilität* eindimensional ist. Der von BLACH und EGGER verwendete Fragebogen zur Feinfühligkeit weist eine mehrfaktorielle Struktur auf; extrahiert wurden u. a. leichte Erregbarkeit, ästhetische Sensibilität (positiver Anteil) und eine niedrige sensorische Reizschwelle. BLACH und EGGER sind der Ansicht, dass andere Faktoren wie eine hohe moralische Werthaltung, Empathie und Gewissenhaftigkeit im Zusammenhang mit HS näher untersucht werden sollten.

In ihrem Ausblick plädieren die Autoren für weitere Studien zur Erhebung zusätzlicher Befunde über Einflüsse aus der Kindheit und bezüglich einer möglichen genetischen Disposition der HS.

Fazit: Zu diesem Teilbereich der Hochsensibilitätsforschung – der gegenseitige Einfluss von HS und Ängstlichkeit sowie möglicherweise daraus entstehende psychische Störungsbilder, insbesondere Angststörungen und Depression – liefert diese Studie einen wichtigen Beitrag. Ärzten und Psychotherapeuten kann die Lektüre des Artikels, insbesondere des Diskussionsteils, sehr ans Herz gelegt werden.

Dieser Aufsatz stellt das Paper Blach, C., & Egger, J. W. (2014). Hochsensibilität – ein empirischer Zugang zum Konstrukt der hochsensiblen Persönlichkeit. Psychologische Medizin, 25, 4-16. vor. Das Periodikum Psychologische Medizin (PSIMED) ist eine österreichische Fachzeitschrift für Medizinische Psychologie, Psychotherapie & Psychosomatik. Bibliografische Angaben zu den zitierten Veröffentlichungen finden sich auf unserer Website in der Rubrik „Wissenschaftliches Netzwerk“.

Das Paper stellt seinerseits die Ergebnisse des Dissertationsprojektes von Christina Blach vor; die Doktorarbeit ist im März 2016 unter dem Titel „Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität“ im Disserta-Verlag veröffentlicht worden: ISBN-10: 395935262X, ISBN-13: 978-3959352628, 54,99 €. Die Psychologische Psychotherapeutin Karin Joder aus Kiel (<http://www.dr-karin-joder.de/>) wird die Dissertationschrift in der nächsten Ausgabe der Intensity vorstellen.

Françoise Goldmann ist Diplom-Psychologin und Entspannungspädagogin für Kinder in Frankfurt a. M. Ihre Website findet sich unter <http://www.schueler.coach/>.

Freund und Helfer

Eine Hochsensible im Polizeivollzugsdienst

Von Kristin Wirtz

Hochsensible, so heißt es, könnten grundsätzlich in jedem Beruf arbeiten, sofern es ihnen gelinge, die Arbeitsbedingungen an ihre besonderen Bedürfnisse anzupassen. Trotzdem ruft bei mancher Profession die Vorstellung, eine HSP sei in ihr tätig, bei vielen spontan eine gewisse Verwunderung hervor: Ist das Berufsbild als solches nicht für HSP völlig ungeeignet? Für *Intensity* beantwortet eine Polizeikommissarin, inwieweit das bei der Polizei der Fall ist.

Mir fiel ein Stein vom Herzen, als mein Kollege mich aufforderte: *„Kümmer' Du Dich um die Mutter; ich mach' das mit der Leiche.“* Die Beschreibung des Einsatzes in der kleinen Wohnung in der Nähe von Hannover – *Streitigkeiten zwischen Mutter und Sohn; er hat sich im Bad eingeschlossen und kommt nicht raus* – hatte nicht darauf schließen lassen, dass es sich bei der Anruferin um eine Mutter handelte, die ihren 21-jährigen Sohn nach unserem Eintreffen tot im Badezimmer auf dem Boden vorfinden sollte. Er hatte sich eine Tüte über den Kopf gezogen und Raumspray inhaliert. Die Frage: *Warum?* wurde mir bis heute nicht beantwortet und wird es auch nie werden.

Kümmer' Du Dich um die Mutter, hallte es in meinen Ohren nach, als ich den toten Jungen mit weißem Schaum vor dem Mund auf dem Boden liegen sah. Die Leichenstarre hatte bereits eingesetzt. Ich bat die Mutter: *„Kommen Sie!“* und zog sie weg von ihrem Sohn ins Wohnzimmer, wo sie mir tränenüberströmt und voller Verzweiflung in die Arme fiel. *Du musst professionell sein!* sagte ich leicht panisch zu mir selbst. *Jetzt bloß nicht mitheulen!* Ich handelte wie in Trance und stand völlig neben mir. Und ich spürte, dass jeder Augenblick den „Akku“ massiv belastete. Ich sprach der Frau mein herzliches Beileid aus und tat, was man als Polizeibeamtin tun muss: Ich informierte die Wache und forderte die Kriminalpolizei an. Ich sperrte den Tatort ab und kümmerte mich um die Mutter, die soeben ihr Kind verloren hatte. *Eins nach dem anderen. Einfach nur funktionieren.* Nach dem Eintreffen der Kriminalpolizei mussten wir gehen. Ein neuer Einsatz: ein alkoholierter Randalierer. *Schnell, schnell.*

„Danke, dass du dich um die Mutter gekümmert hast. Das ist immer das Schlimmste!“, holte mich mein Kollege aus den Gedanken. Ich konnte ihn nicht gut verstehen, da das Martinshorn zu laut war: Es dröhnte und jaulte und tat mir im Kopf weh. Meinen Kollegen schien das merkwürdigerweise gar nicht zu stören. Außerdem war ich hochkonzentriert, krallte mich am Sitz fest und starrte auf die Fahrbahn, als er mit 80 km/h über die Kreuzung jagte auf der Fahrt zum Randalierer. *Tod ... Schaum vor dem Mund ... zusammenbrechende Mutter ... Randalierer ... Tür aufbrechen ...* meine Gedanken jagten von einem Bild zum anderen, und mein Kopf rauschte, bis ich merkte, dass ich zwischendurch ganz vergessen hatte, zu atmen.

Zu einer weiteren Antwort als: „*Keine Ursache*“ war ich nicht in der Lage, auch wenn mir tausend Gedanken hätten einfallen können. *Er bedankt sich bei mir, weil ich nicht in der Lage war, den Verstorbenen anzufassen und ihm die Tüte vom Kopf zu ziehen? So etwas muss eine Polizistin doch können!* Selbstzweifel kamen in mir hoch, konnten aber nicht zu Ende gedacht werden.

Wir hatten Glück: Der Randalierer hatte sich beruhigt, bevor wir eintrafen. Ich atmete durch. Zum ersten Mal seit Stunden. Der Nebel lichtete sich in meinem Kopf, und nur eine einzige Empfindung blieb: *Hunger*. Ich musste sofort etwas essen. Dem Klischee entsprechend fuhren wir am *Goldenen M* [Anmerk. d. Red.: Schnellrestaurant McDonald's] vorbei und sorgten dafür, dass unser Kohlenhydrathaushalt aufgefüllt wurde. Im Anschluss zog ich mich in einen ruhigen Raum in der Dienststelle zurück und zupfte mein Gefieder zurecht. Unter meiner Schutzweste war ich klitschnass. *Funktionieren. Tag ein, Tag aus.*

Hochsensibilität und Polizeialltag – kann das funktionieren?

Was ich damals noch nicht wusste: Ich bin hochsensibel. Hochsensibilität und Polizeialltag: Wie kann das funktionieren? Kann das *überhaupt* funktionieren? Eine einfache Antwort gibt es nicht: Ja und nein. Was für Normalsensible „einfach nur“ stressig ist, ist für Hochsensible mitunter kaum zu ertragen. Ohne einen guten Ausgleich, Seelenpflege und ein absolut stabiles Umfeld ist es nahezu unmöglich, folgenlos den Beruf auszuüben.

Das wird einem bei der Einstellungsuntersuchung natürlich nicht gesagt. Mitgegeben werden dem Berufsanfänger eher Tipps wie: *„Du solltest kein Sensibelchen sein. Keine Mimose. Das ist ein Beruf, in dem ein rauher Umgangston herrscht. Du wirst viele unschöne Bilder sehen. Lass Dir ein dickes Fell wachsen!“*.

Der Polizeiberuf ist ein Beruf, in dem man ständig den unterschiedlichsten Reizen ausgeliefert ist. Andauernd muss ein Hochsensibler über seinen Schatten springen und seiner natürlichen Handlungsweise der Zurückhaltung zuwiderhandeln. Man sieht schreckliche Bilder, die sich im Kopf festsetzen. Im Streifenwagen herrschen Lärm und Hektik; ständig muss man mehrere Dinge gleichzeitig tun und dabei natürlich möglichst keine Fehler machen. Pausen zum Ausruhen sind meist zu kurz. Und die große Schreibstube ist keine ruhige Ecke für einen Rückzug.

Täglich wird einem das „Elend der Welt“ vor Augen geführt: Junkies, Betrunkene, die es nicht mehr bis zur Toilette geschafft haben (ein Polizeibeamter muss sich ganz oft ganz üblen Gerüchen aussetzen), Suizidanten, Babyleichen, Schlägereien oder schwere Verkehrsunfälle Tag ein, Tag aus. Wer nicht gelernt hat, sich klar abzugrenzen, wird erhebliche psychische Schwierigkeiten entwickeln. Das gilt ein Stück weit für jeden Kollegen, aber den Hochsensiblen wird dies vermutlich noch schwerer fallen.

Polizisten, die sich Auszeiten nehmen und sich tatsächlich in ruhigen Minuten zurückziehen, um die aufgenommenen Reize zu verarbeiten, müssen mit Unverständnis rechnen: *„Wo ist eigentlich ‚Miss Mimöschen‘ schon wieder?“ – „Ich glaube, die ist gerade mit einem Schokoriegel nach hinten in den Einzelschreibraum gegangen.“ – „Ja klar, schön weit weg von der Wache, damit sie bloß nicht den nächsten Einsatz fahren muss!“* Derartige Missverständnisse wirken auch auf Vorgesetzte nicht unbedingt positiv.

Mir selbst wurde schon häufiger gesagt, ich wirke desinteressiert und abweisend, was mich schwer verletzte, weil das aus meiner Sicht das genaue Gegenteil dessen ist, was ich bin und sein will. Ich möchte durchaus „dazugehören“. Aber eben nicht immer! Ich benötige manchmal Ruhephasen, aber dies scheint niemand zu verstehen.

Ein Hochsensibler, der sich seiner Hochsensibilität nicht bewusst ist, kann im Einsatz- und Streifendienst der Polizei schnell an seine Grenzen stoßen. Es drohen Burn-out, Depression, Magengeschwüre, Erschöpfungszustände und chronische Unzufriedenheit. Ich gehe davon aus, dass Erscheinungen dieser Art in der Tat häufig Folgen von Hochsensibilität sind, die über einen langen Zeitraum ignoriert wurde. Immerhin sind laut ARON 15-20 % aller Menschen hochsensibel. In einer Dienstabteilung mit 20 Beamten wären es also etwa drei bis vier Kollegen. Kann es Zufall sein, dass meiner Wahrnehmung nach etwa entsprechend viele Kollegen mit o. g. Krankheitszuständen zu kämpfen haben?

Zwei Vorgesetzte äußerten in den Jahren 2008 und 2011 exakt dieselben Worte: „*So eine Kollegin wie Dich hatte ich noch nie!*“, meinten aber völlig Unterschiedliches vor völlig unterschiedlichen Hintergründen. Mein Vorgesetzter im Jahr 2008 sah Großes in mir; er hielt mich für etwas ganz Besonderes. Drei Jahre später wollte mich ein anderer Vorgesetzter loswerden. Ich hatte mich nicht verändert; was war dann der Unterschied?

Diese Frage beschäftigte mich viele Jahre: Wieso komme ich manchmal wunderbar zurecht und wieso scheine ich bei bestimmten Personen extrem anzuecken? Heute weiß ich, dass Hochsensible viele Schwächen, aber genauso viele Stärken haben. Und diese Stärken können wir ganz besonders einbringen.

In der Abteilung, in der ich 2011 Dienst tat, ging ich unter. Ich wurde missverstanden, nicht wahrgenommen und war überfordert. Ich „lief immer auf Reserve“; mein „Akku“ krächte unentwegt: „*Bitte laden!*“, aber dazu war keine Zeit. Ich war praktisch ununterbrochen überreizt.

Der „Hammer“ kam zum Schluss: Im Rahmen meiner Beurteilung sagte man mir: „*Man hat den Eindruck, Du würdest Dich ständig drücken. Wenn ein Einbruchalarm gemeldet wird, hört man die Kollegen laut ‚Einsatz!‘ durch die Wache brüllen und alle laufen zum Streifenwagen. Dich hört man nie. Warum? – ‚Vielleicht, weil ich ohne laut zu brüllen zum Wagen renne?‘* Dem kleinlauten Versuch, zu verstehen zu geben, dass die von mir gewonnenen Eindrücke nicht die wirklichen Verhältnisse widerspiegeln, schob ich eine weitere Entgegnung hinterher: „*Aber die Kollegen kommen mit ihren Problemen immer zu mir, das ist doch auch viel wert!*“. Ein müdes Lächeln war die Antwort.

Ich erhielt die schlechteste Beurteilung der gesamten Dienstabteilung. Für mich bedeutete das eine unsagbare Ungerechtigkeit. Stundenlang rollten die Tränen und ich fühlte mich leer. Ich hatte mich so angestrengt. Ich hatte doch „alles gegeben“. Die Bilder verdrängt, das Essen laufend kalt werden lassen oder kommentarlos hingenommen, wenn wieder einmal ein freier Tag gestrichen wurde. Ich war stets freundlich und angepasst. *Ist das alles nichts wert?* Nicht in Dienstabteilungen, deren Vorgesetzter selbst nicht besonders sensibel ist.

Dankbarkeit des Bürgers

Eines Nachts fand ich ein großes Schokoladenei auf dem Tisch in der Wache, an dem eine Karte klebte, auf der mein Name stand: „*Liebe Polizistin. Ich möchte mich bei Ihnen bedanken, dass Sie sich kürzlich die Zeit genommen und so lange mit mir am Telefon über die hilflose Katze geredet haben. Es müsste mehr Polizistinnen geben wie Sie.*“ Mein Herz

hüpfte vor Freude; ich erinnerte mich an das Telefonat über die Katze. Als ich aufgelegt hatte, kommentierte ein Kollege das Gespräch mit der höhnischen Frage: „*Na, war Frau Moralapostel wieder am Werk?*“

Doch dieser Bürger war dankbar. Er hatte für mich ein Geschenk in die Dienststelle gebracht. Für mich! Ich grinste über beide Ohren und wurde gleichzeitig rot. Verlegen schaute ich zu den Kollegen, doch niemand sagte etwas. Natürlich nicht. Denn wenn der Vorgesetzte mitbekommen hätte, dass sich ein Bürger positiv über mich geäußert hatte, wären indirekt ihre guten Beurteilungen in Gefahr gewesen. Der Neid der Kollegen neutralisierte meine Freude. Daher gab ich das Schokoladenei zum Verzehr für alle frei. Bevor ich meinem Chef ein Stück davon anbieten konnte, war es aufgegessen. Wieder einmal hatte er etwas Positives über mich nicht mitbekommen. Vielleicht wäre meine Beurteilung besser ausgefallen, wenn ich etwas weniger introvertiert wäre.

Ideal: Abruf spezifischer Kompetenzen und wertschätzende Vorgesetzte

Der Vorgesetzte aus dem Jahr 2008 sah in mir keinen mimosenhaften Drückeberger, als ich mich nach einem stressigen Einsatz in den hinteren Schreibraum zurückzog und aufgrund akuter Überreizung dem Nächstbesten am liebsten „in die *Fresse* geschlagen“ hätte. Stattdessen kam er zu mir und warf mir lächelnd ein Lakritzbonbon auf den Schreibtisch. Diese Geste und das freundliche Gesicht reichten mir aus, um einmal tief durchzuatmen und den Mantel der Beklemmung, der mir um die Schultern lag, abzuwerfen. *Ist doch alles nicht so schlimm.*

Mit demselben Vorgesetzten war ich kurz darauf bei einer suizidgefährdeten Person. Ich war gerade im dritten Berufsjahr und alles andere als erfahren. Meinen Kollegen ignorierend, erzählte mir der 65-jährige mit Tränen in den Augen, dass er noch nicht sicher wisse, ob er sich lieber mit dem Küchenmesser selbst erstechen oder mit dem Strick erhängen sollte. Oder vielleicht sollte er sich doch eine Überdosis Insulin spritzen? Er hatte alle Utensilien fein säuberlich auf dem Küchentisch aufgereiht. Zuvor wollte er aber bitte noch mit mir gemeinsam sein Kaninchen streicheln.

Seine Hand haltend fuhr ich mit ihm (lange Gespräche über gefühlte viele Stunden später) im Krankenwagen zur Psychiatrie. Mein Vorgesetzter fuhr im Streifenwagen hinterher. Der Suizidgefährdete hatte zu ihm keinen Draht gefunden. Zu mir schon. Ich vermutete, er war hochsensibel; wir scheinen einander zu finden. Vielleicht hatte ich dem Mann an diesem Tag ein bisschen das Leben gerettet.

„*Eine Kollegin wie dich hatte ich noch nie!*“, sagte mein Vorgesetzter. „*Wie du mit dem Suizidanten umgegangen bist, das war einfach beeindruckend. Ich habe selten eine Kollegin erlebt, die so einfühlsam und dennoch bestimmend ist und den Betroffenen dazu bringt, sich widerstandslos einweisen zu lassen.*“ Mir bedeutete dieses Lob unendlich viel. Dabei war ich in der Situation doch einfach nur ich selbst gewesen.

In diesem Jahr erhielt ich in meiner Vergleichsgruppe die beste Beurteilung. Und allmählich wurde mir bewusst, dass ich nicht für den Dienst in der Großstadt geschaffen bin. Ich kann nicht gut von einem Einsatz zu nächsten heizen und belanglose Gespräche führen. Ich kann nicht kompromisslos die Aufforderungen der Dienststelle oder der Vorgesetzten ausführen, ohne diese zu hinterfragen.

Mein Platz ist eher auf einer kleineren Dienststelle auf dem Land oder in der Vorstadt, wo die Polizei tatsächlich noch *Freund und Helfer* ist und stets ein offenes Ohr für „Omas Sorgen“ hat. „Langweilig“ sei dies, meinen viele junge Kollegen. Für mich nicht. Ich liebe es, den Menschen zuzuhören und zu helfen.

„Das besondere im Polizeiberuf ist, dass er viele individuelle Berufe in einem vereint. Jeder findet seine Nische“, sagte der Hochschulleiter bei der Vereidigung. Ein Hochsensibler mag etwas länger suchen, um seine Nische in diesem Beruf zu finden. Nicht vergessen werden darf ferner, dass die Nischen für Hochsensible rar gesät sind und nicht immer unbedingt ein Polizist einen Dienstposten erhält, der am geeignetsten für ihn ist. Im Opferschutz oder in der Beratung, in der sich Hochsensible vermutlich tummeln müssten, sind genauso viele emotionale Eisblöcke wie überall sonst. Auf der Suche nach beruflicher Zufriedenheit bei der Polizei muss ein Hochsensibler vermutlich durch ein Tal der Überforderung, Erschöpfung und Hilflosigkeit gehen. Er wird auf viele Kollegen treffen, die ihm offenkundig Unverständnis entgegenbringen. Er wird auf Vorgesetzte treffen, die seine Begabung nicht wahrnehmen können.

Aber dafür wird er auf Bürger stoßen, die unsagbar dankbar sind. Er wird ein geachteter Gesprächspartner der Kollegen werden, wenn sich herumspricht, dass er meistens die richtigen Worte findet. Und er selbst wird tiefe Gespräche führen können, wenn er auf einen anderen von den 15 – 20 % trifft und mit ihm in einem ruhigen Nachtdienst mit einem Mindestmaß an Reizen durch die Stadt fährt, während die ganze Welt schläft. In diesen Momenten kann ein Streifenwagen ein richtiger Schutzpanzer sein, in dem ein Austausch stattfindet, der so tiefgeht, dass er wirkt, als sei er nicht von dieser Welt. In so einem Moment liebt man seinen Beruf und das Leben.

Ich mache meine Arbeit aus Überzeugung. Deshalb werde ich immer wieder an meine Grenzen stoßen. Ein freier Geist in einer absolut durchstrukturierten Hierarchie leidet nicht, wenn er sich der Situation bewusst ist. Mir geht es gut, weil ich will, dass es mir gutgeht. Ich kenne meine Stärken und meine Schwächen. Und ich kenne meine Hochsensibilität. Damit bin ich vielen Kollegen viele Schritte voraus.

Seit fast einem Jahrzehnt bin ich im Polizeidienst der Schutzpolizei und habe mittlerweile sehr viel gesehen. Meine Gedanken schwankten zwischen Karriereplänen und dem „Hinschmeißen“, zwischen Depression und Euphorie. Dem Dienst bringe ich Hass und Liebe entgegen; er ist Traumberuf und Höllenjob. Aber diese Ambivalenz gilt für einen Hochsensiblen für das ganze Leben.

Kristin Wirtz aus Erfstadt ist hauptberuflich Polizeikommissarin und nebenberuflich als Psychologische Beraterin tätig. Im Rahmen ihrer beratenden Tätigkeit hat sie sich auf Hochsensible und Introvertierte spezialisiert. Nähere Informationen zu ihrer Arbeit mit Kontaktmöglichkeit finden sich unter <http://www.YouCoaching.de>.

Plädoyer für Facebook

Eine Skeptikerin entdeckt das größte *soziale Netzwerk* für sich

Von Christiane Kilian

„Facebook? Ich? Nein! Niemals!“ – Im Jahre 2012 startete ich als Unternehmerin durch und bekam immer wieder von vielen Seiten gesagt, dass ich mich bei *Facebook* anmelden und dort auf mein Unternehmen, meine Angebote und meine Veranstaltungen aufmerksam machen müsse. Die anfangs geschriebenen Worte waren jedoch meine feste Überzeugung: *Facebook (FB) ist nichts für mich. Ich habe keine Lust auf Social Media. Die wollen doch nur Daten abgreifen. Da sind eh nur Doofe drin. Ich gehöre nicht zu den Leuten, die Tierbilder posten und hohlen Kram in die Welt rausposaunen. Und außerdem habe ich gar keine Zeit für so was. Ich? Nein! Wirklich nicht. Niemals!*

Und dann kam auf einmal alles ganz anders:

Durch einen E-Mail-Newsletter wurde ich auf ein kostenloses *Webinar* aufmerksam; das vorgestellte Angebot sprach mich an: Ein Online-Kurs mit einer begleitenden *Facebook*-Gruppe. Letztere schien mir ein Hindernis für eine Teilnahme zu sein, aber das Telefonat mit der Kursleiterin brachte zum Vorschein, dass meine eingangs erwähnten negativen Glaubenssätze auch und vor allem *einschränkende Entscheidungen* sind, die ich unbewusst getroffen hatte. Mir ging ein Licht auf! Und so meldete ich mich zum Kurs und dann auch bei *Facebook* an.

Nach gut einem Jahr kann ich sagen, dass das zu den besten Entscheidungen gehört, die ich in meinem Leben getroffen habe.

Ja: *Facebook* „späht“ die NutzerInnen aus. Aber tatsächlich zu deren Bestem! Denn *Facebook* ist gigantisch groß: Millionen von Mitgliedern und Millionen von Themen. Dadurch, dass FB registriert, was mir gefällt und was mich interessiert, kann es mir Beiträge zeigen, die vielleicht zu mir passen könnten. Und viele dieser Angebote nehme ich gerne an, lese weiter, reflektiere und verändere sukzessive mein Leben – natürlich ins Positive! Ich habe entdeckt, dass FB viel mehr ist als Menschen, die ihr Privatleben und ihre Tierfotos in die Öffentlichkeit stellen.

Denn auf FB sind unglaublich viele Menschen unterwegs, die dort auf ihr Können, Wissen und *Knowhow* aufmerksam machen und das kostenlos und in kleinen Häppchen tun. Ich brauche nicht in Buchhandlungen nach interessanten Themen zu stöbern; muss mich dann für ein Buch entscheiden und es kaufen, um es lesen zu können. In FB werden mir täglich *Blogartikel* und *Webinare* zu Themen angeboten, die mich interessieren. Aber selbstverständlich kann ich auch selbst auf die Suche nach für mich interessanten Angeboten gehen und werde fündig.

Als HSP habe ich relativ wenig Kontakt zu Gleichgesinnten vor Ort. Da ich gerne schreibe, bietet mir FB ortsunabhängig eine deutlich größere Auswahl an möglichen Kontakten und Freundschaften. Es ist ein bisschen so wie früher die Brieffreundschaften, die manche pflegten. Und natürlich sind auf FB auch viele HSP unterwegs – solche, die es von sich wissen, und andere, die es noch für sich entdecken können.

Ja: Direkte persönliche Begegnungen mit den richtigen Menschen sind klasse. Aber Freundschaften auf FB schließt das ja auch nicht aus. Ich kann mich auch *live* mit einer Person treffen, die ich auf FB kennengelernt habe, wenn wir es beide wollen, und habe es auch schon getan.

Persönliche Verabredungen oder gar Gesprächskreise sind für HSP oft nicht leicht: Ich weiß ja im Vorhinein nicht, ob ich an dem verabredeten Termin wirklich Lust und Kraft habe. In FB dagegen kann ich mich einloggen, wenn es mir gerade passt und ich mich dafür gut gerüstet fühle. Es ist nicht nur orts-, sondern auch zeitunabhängig. Die Hürden für eine Teilnahme sind deutlich niedriger.

Und ich kann dabei gut für mich sorgen, Kaffee oder Tee parat haben, die Füße hochlegen, dabei Musik hören und die Heizung so regulieren, wie es angenehm für mich ist. Das geht bei persönlichen *Face-to-Face-/Offline*-Verabredungen nicht so einfach. Wer weiß, wie die örtlichen Gegebenheiten sind, wie es riecht und aussieht, ob ich auch etwas Ansprechendes zu essen oder trinken bekomme und wer an besagtem Orte auch erscheint?

Die begleitende FB-Gruppe zu meinem Online-Kurs habe ich sehr schätzen gelernt. Sie ist eine Lerngruppe: Wenn jemand eine Frage hat, kann sie gestellt werden und es gibt bestimmt eine Antwort. Inzwischen tauschen wir uns zu mehr miteinander als nur zu den kursspezifischen Fragen und sind zusammengewachsen. Das ist eine schöne Erfahrung.

In den Gruppen gibt es auch die Möglichkeit, Dokumente einzustellen, so dass echte Arbeitsprozesse entstehen können. Ich selbst bin Mitglied so einiger zu meinen Themen passender Gruppen, und was ich dadurch seit Ende 2015 gelernt und für mich selbst gewonnen habe, ist in der Tat erstaunlich. Eine Freundin sagte erst vor kurzem: „Was, das ist jetzt erst ein Jahr her? Mir kommt es vor, als wären es fünf Jahre, weil Du in Deinem Leben in der kurzen Zeit so viel verbessert hast.“

Die Möglichkeit, sich in Themen- und Schwerpunktgruppen zusammenzufinden, ist *genial*. Ich suche mir aus, an welcher Gruppe ich teilnehmen will, und kann jederzeit diese Gruppe wieder verlassen, wenn ich nicht mehr teilnehmen möchte. *Live/offline* ist das alles nicht so einfach. Zunächst ist es viel schwieriger, vor Ort eine passende Gruppe zu finden. Dann sind die Treffen einmal in der Woche, einmal im Monat oder noch seltener. Und trotzdem ist das Treffen in der *Live*-Gruppe dann viel zeitaufwändiger, weil ich ja auch irgendwie hin- und zurückkommen muss. Und wenn ich die Gruppe dann lieber wieder verlassen möchte, weil mir da etwas nicht passt, dann muss ich in persönlichen Kontakt mit den Verantwortlichen treten und meinen Austritt kundtun. Ich werde nach meinen Gründen gefragt und bringe mich vielleicht sogar in Schwierigkeiten, weil ich einerseits ehrlich sein und andererseits niemandem wehtun will. Mitglied einer Gruppe auf FB kann ich schnell werden und kann dann jederzeit (orts- und zeitunabhängig) beitreten und mitlesen oder mitdiskutieren. Und zum Austritt sind auf FB auch nur zwei kleine Klicks erforderlich.

Das gleiche gilt für *Freundschaften* auf FB. Ich kann Anfragen annehmen, wenn ich es möchte, kann sie aber auch ablehnen. Ich kann *Freundschaften* ausprobieren und wieder beenden, wenn sie mir nicht gefallen. Ich kann mir Posts meiner Freundinnen anzeigen lassen und kann die Benachrichtigungen aber auch wieder abstellen, wenn z. B. die Freundin, die ich sonst sehr mag, zu viele Tierfotos postet: Ich kann so für mich sorgen, wie es für mich passt. Wobei das aber tatsächlich auch ein Lernprozess ist!

Und so habe ich mich von einer FB-*Hasserin* zu einem echten *Fan* entwickelt und sehe tatsächlich auch meine berufliche Zukunft aufgrund von FB deutlich rosiger.

Da ich mit einem örtlichen Gesprächskreis-Angebot für HSP gescheitert bin (nur wenige HSP sind aus genannten Gründen für Gesprächskreise geeignet), biete ich demnächst eine feste geschlossene, aber zahlenmäßig kleine FB-Gruppe an für hochsensible Frauen, die wirklich ihr Selbstwertgefühl stärken und ihr Leben verbessern wollen. Hier kann dann ein offener Austausch zu allen Themen stattfinden mit dem Fokus jeder Einzelnen drauf, so zu werden, wie sie sein will. Und damit den HSP der Einstieg in (oder die Wernutzung von) *Facebook* leichter fällt, organisiere ich noch einen *Facebook*-AnfängerInnen-Kurs, der speziell auf HSP ausgerichtet ist. Darin werden nicht nur die Funktionen von und Begrifflichkeiten auf FB erläutert, sondern auch Tipps zum eigenen Schutz, sowohl der Privatsphäre als auch vor Überforderung durch Überfrachtung, gegeben. Wer Interesse hat, darf sich gerne unverbindlich bei mir melden.

Christiane Kilian ist Diplom-Sozialpädagogin mit systemischer Weiterbildung und einem Aufbaustudium in Gesundheits- und Sozialmanagement. In Clausthal-Zellerfeld bietet sie im Ringer Zechenhaus Coaching, Mediation und Seminare zum Thema Hochsensibilität an. Ihre Website findet sich unter <http://www.verbesserungsideen.com/>.

Großes Pow-Wow

Ein Überlebender des zweiten „HSP-Kongresses“ bei Bern berichtet

Von Michael Jack

Die Idee, im deutschsprachigen Raum eine größere Veranstaltung zum Thema Hochsensibilität durchzuführen, ist schon vor vielen Jahren artikuliert worden. Wir waren bisher der Auffassung, dass die dafür erforderliche „kritische Masse“ von potenziellen Teilnehmern noch nicht erreicht sei; trotzdem gab es Versuche, kongressähnliche Treffen auf die Beine zu stellen. Im September besuchte unser Autor den zweiten Schweizer „HSP-Kongress“ auf Schlossgut Münsingen bei Bern.

Ich hätte gern schon im Jahr 2015 am ersten vom Berner Coach *Martin Bertsch* organisierten *Gathering* teilgenommen; aus beruflichen Gründen klappte es jedoch erst ein Jahr später. In der Zwischenzeit hatte im Internet ein „Online Hochsensibilitätskongress“ stattgefunden, der meiner Wahrnehmung nach dadurch gekennzeichnet war, dass sukzessive Videos mit Referaten ins Netz gestellt wurden. Ein Versuch des Stader Coaches *Sascha Schnackenberg*, in Zusammenarbeit mit uns ein interaktiveres Modell zu realisieren, scheiterte leider an einer zu geringen Unterstützerzahl.

Das offizielle Kongressprogramm sollte am Freitag losgehen; ich war allerdings bereits am Vortag von Düsseldorf nach Zürich geflogen, um mich mit *Marianne Schauwecker* zu treffen, die Betreiberin der Website www.hochsensibilitaet.ch ist. *Marianne* gab mir eine kleine Stadtführung durch die Zürcher Altstadt, bevor wir ganz mondän am Zürichsee in einer Brasserie Platz nahmen; neben Planungen zur Erringung der Weltherrschaft besprachen wir unter anderem die Aufgaben und Fragestellungen, die mit dem Betreiben einer Website zum Thema Hochsensibilität einhergehen – ich war etwas erstaunt, wie ähnlich wir die Dinge sehen.

Am nächsten Morgen stand ich relativ früh im Gemeindesaal des Schlossgutes Münsingen hinter weitgehend leeren Zuschauerreihen, was ich nur deshalb erwähne, weil man zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Artikels ein Foto dieses Herumstehens sieht, wenn man bei *Google Maps* den Begriff „Schlossgut Münsingen“ eingibt. Der Saal sollte sich füllen, gefühlt übrigens zu 90 % mit Frauen, bevor das offizielle Programm losging.

An dieser Stelle muss ich eine Undankbarkeit gestehen: Ich war zu dem Kongress eingeladen, musste mithin keine Teilnahmegebühr entrichten, was angesichts des abartigen Wechselkurses zwischen Euro und Schweizer Franken hochwillkommen war. Trotz der Einladung habe ich allerdings weite Teile des besagten offiziellen Programms geschwänzt und stattdessen Individualgespräche geführt unter anderem mit *Georg Parlow*, Chef unseres österreichischen Schwesternvereins und Autor des Buches *Zart besaitet* – das „Standardwerk“ zum Thema Hochsensibilität in deutscher Sprache.

Das offizielle Programm bestand aus Vorträgen, Podiumsgesprächen und Workshops; bei letzteren musste man sich für seine Interessensschwerpunkte entscheiden. Ich nahm an einem Workshop der Lerntherapeutin *Petra Moira Schmidt* über hochsensible Kinder und Jugendliche, einem der Psychologin *Sandra Konrad* über Forschung und Wissenschaft zum Thema und einem der systemischen Beraterin *Hildegard Marxer* über Positive Psychologie teil.

Will ich den Kongress insgesamt charakterisieren, so sollte ich zunächst klarstellen, was er *nicht* war: eine wissenschaftliche Konferenz. Wissenschaftliche Konferenzen erfüllen offiziell vor allem die Funktion, Forschern Anregungen und Impulse zu den eigenen Projekten und einen Überblick über ähnliche Forschungsvorhaben zu verschaffen. Daneben sind sie knallharte Wettbewerbe in rhetorischer Inkompetenz mit anspruchsvollen Trainingsmöglichkeiten für die Wachbleibefähigkeit.

Wissenschaftler waren auf dem Schlossgut Münsingen durchaus vertreten: *Michael Portzky* referierte über Stress- und Resilienzverhalten bei Hochsensibilität; die schon erwähnte *Sandra Konrad* stellte einige Ergebnisse ihres Dissertationsprojekts auch im Rahmen eines Vortrages vor. Nach meiner Wahrnehmung war die spektakulärste Neuigkeit, dass hochsensible Frauen ein 8,5fach, hochsensible Männer ein 12fach erhöhtes Risiko haben, an einer (i. d. R. affektiven) psychischen Störung zu erkranken.

Daneben differenziert *Sandra Konrad* bei der Beschreibung von Hochsensibilität zwischen einer niedrigen sensorischen Reizschwelle, die schwerpunktmäßig physiologisch bedingt sei, ästhetischer Sensitivität und *ease of excitation*, also *Erregbarkeit*, die zu einem erheblichen Anteil auch psychologisch erklärt wird; hier geht es um die subjektive Bewertung von Reizen. Psychische Symptombelastung trete vor allem bei *ease of excitation* auf: Eine HSP, deren Psyche Reize negativ *bewertet*, hat tendenziell eher Probleme.

Die übrigen Referenten waren meiner Wahrnehmung nach aber „Praktiker“, wobei es anscheinend auch nicht um einen Erfahrungsaustausch in dem Sinne ging, dass diese Praktiker in einen intensiven Dialog unter Fachleuten eingetreten wären.

Vielmehr kam ich zu dem Schluss, dass sich die Veranstaltung vor allem an a) Laien richtete, die b) relativ frisch zum Thema gekommen waren. Die einzelnen Programmpunkte waren nicht mehr und konnten nicht mehr sein als erste Hinweise darauf, welche Themen und Angebote möglicherweise für Hochsensible interessant sein könnten.

Schon in der ersten *Intensity* im Jahr 2008 hatte ich darauf hingewiesen, dass es meiner Wahrnehmung nach zwei Richtungen in der Hochsensiblen-„Szene“ gebe; ich nannte diese damals *MetaphysikerInnen* und *ReduktionistInnen*. Für die *MetaphysikerInnen* sei es, so schrieb ich damals, „wichtig, Hochsensibilität ganzheitlich zu verstehen in dem Sinne, dass im Rahmen der Selbsterkenntnis der HSP und des praktischen Umgangs mit HS undogmatisch auf Erkenntnisse auch von unkonventionellen Denkrichtungen (...) zugegriffen werden sollte“. *ReduktionistInnen* demgegenüber betrachteten Hochsensibilität „als eine neurologisch-physiologische Besonderheit, der mithilfe der eher naturwissenschaftlich orientierten Humanwissenschaften auf die Spur zu kommen“ sei.

Ich erinnere an diese Unterscheidung, weil auf Schlossgut Münsingen die *MetaphysikerInnen* jedenfalls eine starke Fraktion bildeten. Ich meine das hier nicht als Kritik, auch wenn ich mich selbst zu den *ReduktionistInnen* zähle, sondern mir geht es darum, dass klar ist, was auf dem HSP Kongress 2017 erwartet werden kann. Ich wage sogar die These, dass eine streng reduktionistische Haltung dem Erfolg einer Veranstaltung mit der oben definierten Zielsetzung vielleicht nicht unbedingt dienlich wäre. Und ein Scheitern wäre schade, denn diese Veranstaltung erfüllte wichtige Funktionen: Neben Information geht es vor allem darum, dass so manche Teilnehmerin erstmals in ihrem Leben das Gefühl haben kann, in einer Menschenmenge zu sein, in der sie nicht *anders* ist.

Naturgemäß hätte der Kongress dann meinem Geschmack eher entsprochen, wenn mehr Forscher Werkstattberichte abgegeben oder für ihre Disputation geübt hätten. Ich bin mir aber völlig im Klaren darüber, dass er (mein Geschmack) nicht repräsentativ und auch die Zahl potenzieller entsprechender Referenten recht überschaubar ist.

Doch auch der Klönschnack war nett und wahrscheinlich ohnehin heimlicher Programmpunkt auf der Tagesordnung. Daneben veranstalteten *Michael Portzky*, *Sandra Konrad* und ich am Freitagabend auch eine kleine private wissenschaftliche Konferenz auf einer Restaurantterrasse, wobei ich zugeben muss, dass erstens mehr mit Weingläsern und weniger mit PowerPoint-Folien gearbeitet wurde sowie zweitens die Diskussionsbeiträge nicht unbedingt geeignet waren, um als Grundlage für einen Tagungsbericht zu dienen.

Die Entscheidung, ob ich 2017 das Schlossgut Münsingen erneut heimsuchen werde, werde ich maßgeblich auf Basis der Entwicklung des Wechselkurses zwischen Euro und Schweizer Franken treffen. So schön die Schweiz ist: 45 € für ein Abendessen ist nicht ganz billig. (Kuriosität am Rande: Am Donnerstagabend speiste ich in der nach eigener Aussage ersten Pizzeria in der Schweiz, die *Pizza Hawaii nach finnischem Rezept* [sic!] anbietet. Ich bat um Erklärung, verstand sie aber nicht ganz, da sie auf Schwizerdütsch gegeben wurde.)

Wie das Schicksal es wollte, ist der Koordinator des wissenschaftlichen Netzwerkes des IFHS, Prof. *Alex Bertrams*, Inhaber des Lehrstuhls für Pädagogische Psychologie an der Universität Bern, so dass ich den Sonntag nutzte, um mir mit *Alex* die Berner Altstadt anzuschauen und auch mit ihm die schon erwähnten Planungen zur Erringung der Weltherrschaft durchzusprechen. Er erklärte mir übrigens auch, dass es ein Berner Idiom sei, seine Mitmenschen in der zweiten Person Plural („Ihr“) anzusprechen; ich hatte mich tatsächlich schon gewundert.

Die nächste kongressähnliche Veranstaltung zum Thema Hochsensibilität im deutschsprachigen Raum wird voraussichtlich im März 2017 in der *Akademie Heiligenfeld* (Bad Kissingen) stattfinden; man plant ein Symposium zum Thema *Hochsensibilität in der Psychotherapie*. Für Sommer 2017 plant *Kathrin Sohst*, Autorin des Buches *Zart im Nehmen*, eine zweitägige Veranstaltung im Großraum Hamburg. Im Moment sieht es so aus, dass ich für einen *wissenschaftlichen Teil* des Programms die Moderatorenfunktion übernehmen werde; *Kathrin Sohst* hatte insoweit angefragt und ich meine grundsätzliche Bereitschaft bekundet.

Offizielle Informationen zu den von Martin Bertsch veranstalteten Kongressen finden sich auf der Website <https://www.hsp-kongress.ch/>; gegen eine Gebühr lassen sich auch auf dem Kongress gehaltene Vorträge anschauen.

Dr. iur. Michael Jack ist Rechtsanwalt in Dortmund. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter info@hochsensibel.org.

Parallelkonzepte

Entwicklungspsychologen sehen Reizempfindlichkeit differenzierter

Von Michael Jack

Die Beantwortung der Frage, inwieweit Hochsensibilität „wissenschaftlich anerkannt“ sei, machte bisher umständliche wissenschaftstheoretische Erörterungen erforderlich. Mittlerweile ist es etwas leichter, befriedigende Aussagen zu tätigen, weil inzwischen auch Forscher, die aus einer ganz anderen Ecke als ARON kommen, bemerkt haben, dass Menschen unterschiedliche Reizempfindlichkeiten aufweisen und dass das für Betroffene nicht nur doof ist.

Schon seit längerem sei in der Entwicklungspsychologie anerkannt, so heißt es in einem Artikel in der psychologischen Fachzeitschrift *Development and Psychopathology* aus dem Jahr 2011, dass namentlich Kinder unterschiedlich auf ungünstige Umweltbedingungen reagierten, manche also eine höhere *Vulnerabilität (vulnerability)* gegenüber aversiven Entwicklungsbedingungen aufwiesen. Hierbei sei allerdings ein wenig vernachlässigt worden, zu untersuchen, ob diese besonders reaktiven Kinder möglicherweise auch stärker auf förderliche (*supportive*) Umweltbedingungen ansprächen, diese also bei ihnen in stärkerem Maße positive Entwicklungen hervorriefen.

Insofern habe es etwa Forscher Mitte der 90er Jahre überrascht, dass Kinder mit stärkeren Reaktionen des Kreislauf- und Immunsystems auf Stressoren zwar, wie erwartet, in höherem Maße unter Atemwegserkrankungen litten als ihre weniger empfindlichen Altersgenossen, gleichzeitig aber auch, wie nicht erwartet, geringere Erkrankungswerte als „normale“ Kinder aufwiesen, wenn sie mit weniger aversiven Bedingungen konfrontiert waren. Hieraus hätten die Forscher die Idee entwickelt, dass aversive Entwicklungsbedingungen stärker negativ, förderliche Entwicklungsbedingungen aber eben auch in stärkerem Maße positiv auf empfindlichere *Orchideen*-Kinder wirkten als auf weniger empfindliche *Löwenzahn*-Kinder.

Da man den Schwerpunkt der Betrachtung auf die Reaktion auf Stressoren legte, die ihrerseits maßgeblich durch die Konstitution des Nervensystems bedingt war, betonte man die (neuro-)biologische Perspektive auch bei der Namensgebung zu der ***biological sensitivity to context theory***, was sich etwa mit: „Theorie der biologischen Empfindlichkeit gegenüber der Umwelt“ übersetzen lässt.

Entwickelte sich die *biological sensitivity to context theory* induktiv als Interpretation von überraschenden Forschungsergebnissen, kamen Forscher deduktiv durch Ableitungen aus evolutionsbiologischen Prinzipien zu der These, dass es für Eltern unter dem Aspekt des maximierten Reproduktionserfolges sinnvoll sein könnte, (mehrere) Kinder mit unterschiedlicher Reizempfindlichkeit zu haben. Die *Löwenzahn*-Kinder hätten hier sozusagen eine Art *Reservefunktion*: Ihr Reproduktionserfolg ließe sich durch optimale Entwicklungsbedingungen zwar nicht maximieren; sie lieferten reproduktionstechnisch im Vergleich zu *Orchideen*-Kindern aber *brauchbare* Ergebnisse unter suboptimalen Bedingungen. Diese These nennt sich ***differential susceptibility theory***, zu deutsch etwa: „Theorie der unterschiedlichen Empfänglichkeit“, wobei es eben Geschwisterkinder sein sollen, die unterschiedlich empfindlich sind.

Diese Überlegungen unterscheiden sich damit vor allem in ihren Ausgangspunkten: Die *differential susceptibility theory* (DST) betrachtet abstrakt-theoretisch die Reproduktionsstrategie von Eltern; die *biological sensitivity to context theory* (BSCT) macht sich aus empirisch gewonnenen Ergebnissen einen Reim und nimmt dabei eher das individuelle Kind als Wettbewerber um Reproduktionschancen in den Blick.

Die *biological sensitivity to context theory* geht dabei auch davon aus, dass trotz der Probleme in aversiven Umwelten eine größere Zahl von reizempfindlichen Individuen auftreten dürfte, da frühe Traumatisierungen die Ansprechbarkeit auf Stressoren erhöhen könnten. Insofern werde es „mehr“ reizempfindliche Individuen sowohl in stark belastenden wie auch in stark förderlichen Umwelten geben; diese Vorhersage kleidet man in einen u-förmigen Graphen, wobei der *hängende Bauch* die Werte für durchschnittliche Umweltverhältnisse angebe.

Einig sind sich die Modelle insofern, als gemeinsam postuliert wird, dass Menschen aufgrund unterschiedlicher Eigenschaften ihres Nervensystems unterschiedlich auf Reize reagieren und höhere Reizempfindlichkeit unter entsprechenden Bedingungen einen sehr großen Entwicklungserfolg hervorrufen kann. Das ist, wie gesagt, neu; in der Vergangenheit war Empfindlichkeit mit Vulnerabilität gleichgesetzt und damit mit der Konnotation „problematisch“ versehen worden.

In Bezug auf die neurologischen Korrelate der besonderen Empfänglichkeit, also die physischen Ursachen (*proximate Kausalität*), haben auch die Autoren des hier besprochenen Aufsatzes keine Ahnung, was in der Wissenschaft üblicherweise dazu führt, dass man das Problem als Fragestellung für zukünftige Forschung formuliert. Sehr interessant sind ethische Überlegungen, die im Text angestellt werden: Ist es erstens ökonomisch, auf die wenigen *Orchideen* (= „Mimosen“) Rücksicht zu nehmen? Dies bejahen die Autoren: Geht es den *Orchideen* gut, geht es allen gut. Zweitens, sozusagen entgegengesetzt: Sollten nur *Orchideen*-Kinder speziell gefördert werden, da diese am meisten von Förderung profitieren? Dies verneinen die Autoren nicht zuletzt mit dem Argument, dass die bestmögliche Förderung das Menschenrecht eines jeden Kindes sei.

Wie ist das Verhältnis zwischen den neuen Theorien und unserer *Hochsensibilität*, also *sensory-processing sensitivity* nach ARON? Ja, da gebe es durchaus Ähnlichkeiten; die BSCT und die DST seien aber nach der Untersuchung von Entwicklungsprozessen bei Kindern entstanden, wohingegen SPS auf der Basis von Beobachtungen kognitiver Prozesse von Erwachsenen entwickelt worden sei. Ich stehe unter dem Eindruck, dass damit gemeint ist, dass BSCT und DST von *Entwicklungspsychologen* mit ihren spezifischen Perspektiven entwickelt wurde(n), SPS hingegen durch die *Differenzielle Psychologie*, die man auch als *Persönlichkeitspsychologie* bezeichnet.

Inwieweit man diese Geschichten konzeptionell zusammengebastelt kriegt, ist nicht unser Thema. Uns erfreut, dass nicht nur Epigonen (noch frecher formuliert: *Jünger*) ARONS ihre Forschungsergebnisse krampfhaft zu reproduzieren versuchen, sondern auch Forschern, die aus ganz anderen Ecken des psychologischen Wissenschaftsbetriebes kamen, aufgefallen ist, dass manche Menschen reizempfindlicher sind als andere und dabei nicht unbedingt Sorgenkinder sein müssen.

Die Wahrnehmung dieses Umstandes sowie der nennenswerten Zahl von zu diesen Fragestellungen veröffentlichten Studien führte den Koordinator unseres wissenschaftlichen Netzwerkes, Prof. *Alex Bertrams*, zu der mir gegenüber geäußerten Bewertung, inzwischen dürfe in der akademischen Psychologie als geklärt gelten, dass Menschen unterschiedliche Reizempfindlichkeit aufwiesen und dies nennenswerte Auswirkungen auf Temperament und Charakter oder eines von beidem habe. Der IFHS schreibt heute auf seiner Website etwas vorsichtiger: „Dass Menschen unterschiedlich und manche besonders stark auf Reize reagieren, darf als gesichert gelten“.

Klarzustellen ist hierbei, dass damit nicht *Hochsensibilität* im Sinne des von ARON postulierten Konstruktes gemeint ist. Sondern wir sind etwas allgemeiner unterwegs; m. E. ist damit aber schon das Entscheidende gesagt: Ja, es ist *wissenschaftlich anerkannt*, dass manche Menschen sensibler sind als andere.

Dieser Text stellt Teile des Papers Ellis, B. J., Boyce, T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van Ijzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to the environment: An evolutionary–neurodevelopmental theory. Development and Psychopathology, 23, 7–28, vor. Sie finden einen Hyperlink zum Volltext auf unserer Website in der Rubrik „Wissenschaftliches Netzwerk“.

Dr. iur. Michael Jack ist Rechtsanwalt in Dortmund. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter info@hochsensibel.org.

Impressum und V.i.S.d.P.

Intensity ist das Vereinsmagazin des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V.; Anschrift: Informations- und Forschungsverbund HS e.V., Daimlerstraße 5, 44805 Bochum. Herausgeber der unregelmäßig erscheinenden, nicht auf dem Zeitschriftenmarkt erhältlichen Publikation ist der Vorstand des IFHS e.V. Verantwortlicher im Sinne der Pressegesetze ist der Präsident des IFHS e.V., Dr. Michael Jack, Am Heedbrink 40, 44263 Dortmund, der auch als verantwortlicher Redakteur fungiert. Herr Dr. Jack und der IFHS sind per E-Mail zu erreichen unter info@hochsensibel.org, telefonisch (bitte nur in Ausnahmefällen) unter 0171/3490157.

Unabhängig von *Intensity* gibt es eine Broschüre des IFHS mit den wichtigsten Informationen zum Phänomen Hochsensibilität und zum Verein. Diese kann beim IFHS e.V. kostenfrei bestellt werden. Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Vereins: <http://www.hochsensibel.org>.