

**Rezension: „Lastentragen – die verkaufte Gabe“ von
CHRISTA und DIRK LÜLING
(11.11.2007)**

Erst im Untertitel des Buches von CHRISTA und DIRK LÜLING wird klar, dass das Buch von Hochsensibilität handelt: „Hochsensible Menschen als emotionale Lastenträger“. Die Autoren verknüpfen das bekannte Phänomen HS mit dem des emotionalen ‚Lastenträgers‘, anscheinend nach JOHN SANDFORD, und kommen somit zu dem neuen Begriff des ‚hochsensiblen Lastenträgers‘, HSL, eine Art besonders empathischer Unterfall des hochsensiblen Persönlichkeitstypus. Die Autoren sind Gründer und Leiter von TEAM.F, einem Verein, der christliche Familienseminare anbietet.

Im ersten Kapitel stellen LÜLINGS das Phänomen der Hochsensibilität vor, wobei die genannten Fakten und Vermutungen Kennern größtenteils bekannt sein dürften. Gelegentlich meint der Rezensent, eine gewisse unzulässige Generalisierung zu entdecken, die sich aber verschmerzen lässt.

Es schließt sich im zweiten Abschnitt eine Betrachtung von Kindheit und Jugend des hochsensiblen Lastenträgers an, wobei Säuglings- und Kleinkindzeit ebenso thematisiert werden wie spätere Kindheit und Teenagertage. In einem entsprechend unguten familiären Umfeld könnten HSL-Kinder negative Stimmungen so intensiv aufnehmen, dass eine Lebenslast, ein grundsätzlicher Lebensschmerz entstehe, der zu weichenstellenden falschen Entscheidungen die Lebensgestaltung betreffend führen könne, die häufig jahre- und jahrzehntelangen Kummer bedeuteten. Eltern sollten helfen, bei unerklärlichen Artikulationen starken Leids nach einer verborgenen, wahren Ursache zu suchen. Generell müsse Vertrauen in die aber auch sachgerechter Umgang mit der eigenen besonderen Wahrnehmung vermittelt werden. Interessant: Es müsse der Eindruck vermieden werden, HS sei etwas besonderes.

Im dritten Kapitel wird auf verbreitete Probleme hochsensibler Lastenträger im Erwachsenenalter eingegangen. Diese seien häufig Folge einer (vergessenen aber unbewusst weiterhin wirkenden) Grundsatzentscheidung in der Kindheit, eine „Retter-Identität“ anzunehmen; sich zwecks Leidvermeidung bei den Mitmenschen intensiv unter Hintanstellung eigener Interessen mit deren Problemen und entsprechenden Lösungen zu beschäftigen. Festzustellen seien ferner häufig ein geringes Selbstwertgefühl sowie eine Verachtung von Oberflächlichkeit. Ein wichtiger Schlüssel, sein Leben besser in den Griff zu bekommen, sei das Erlernen von Abgrenzung.

Es folgen Informationen zu der Frage, wie der HSL an der Selbstheilung arbeiten kann: Erforderlich sei es, die Erkenntnis, hochsensibel zu sein, als Maßstab für eine neu bewertende Analyse der eigenen Vergangenheit (gemeint ist das bekannte ‚Reframing‘) zu nutzen, um unterscheiden zu können, was an aktuellem Schmerz ‚Altlast‘ oder wirklich neu sei. Ziel sei (nach einer bewussten Entscheidung hierzu) die Trennung von Intellekt und Gefühl („Geist und Seele“) in der Wahrnehmung des Leids der Nächsten: Man solle es wahrnehmen und nach Analyse (helfend) Konsequenzen ziehen, dürfe aber nicht zulassen, dass eigene Emotionen geweckt würden. In der Kindheit hätten HSL diese Trennung nicht vollziehen können, weshalb die Fähigkeit hierzu nun im Erwachsenenalter erlernt werden müsse.

Im fünften Kapitel betonen die Autoren die Notwendigkeit zu einem disziplinierten Leben: Der HSL benötige Zeiten des Rückzuges, er müsse bewusst Grenzen seiner Verantwortung abstecken, anhand von Symptomen eine individuelle Belastungsgrenze erkunden und sie auch einhalten. In einer Partnerschaft sei Kommunikation über diese Einschränkungen eines Partners unverzichtbar.

Im vorletzten Kapitel befassen sich LÜLINGS mit der Frage, welche Aufgaben HSL in der Gesellschaft haben könnten, und meinen, sie (die HSL) seien für Ratgeber- und Seelsorgefunktionen besonders geeignet. Letzteres aufgrund einer engeren Beziehung zu Gott. In der christlichen Gemeinde habe auch prophetisches Reden seinen Platz, freilich müsse streng zwischen Eindruck, Erkenntnis und echter Prophetie unterschieden werden. Die Autoren geben hierzu Tipps.

Das letzte, siebte Kapitel ist eine Zusammenfassung des Buches in Gestalt einer kurzen Autobiografie eines HSL, der von dem Buchprojekt im Vorfeld gehört habe.

Im Buch finden sich – Veröffentlichungen über Hochsensibilität scheinen hierauf nicht verzichten zu können – einige Exzerpte aus Äußerungen Betroffener, die das Gesagte exemplarisch verdeutlichen sollen. Als wesentliches Merkmal hochsensibler Lastenträger wird eine große Harmoniebedürftigkeit vermittelt, die sich in dem Zurückstellen eigener Bedürfnisse um des lieben Friedens willen artikuliert.

Sehr positiv wirkt die ausführliche Behandlung des Themas Kindheit und Jugend, ein bisher in der deutschsprachigen HS-Literatur jüngeren Datums kaum behandeltes Thema. Ebenso überzeugend wirken die Erklärungen von Verhalten Hochsensibler in der Erwachsenenwelt durch Rückblicke in deren Kindheit. Die Erfahrung der Autoren als Familienberater dürfte Ursache für diese absolut gerechtfertigte starke Betonung der ersten Erlebnisse auf Erden sein.

Im Zweiten Teil des Buches werden allerdings die ständigen Bezüge zum Christentum zu einem richtigen Ärgernis. Mag man als säkular eingestellter Zeitgenosse (der Rezensent unterstellt, dass die meisten potenziellen Leser das sind) die Empfehlung zum Beten zunächst als Aufforderung zur Meditation (oder auch Kontemplation) für sich ‚übersetzen‘, so wirkt es irgendwann doch ein wenig penetrant, wenn Gebetsmusterlückentexte auftauchen sowie von „Sünde“, „dämonischen Kräften“ und von „Satan“ die Rede ist.

Trotzdem: Speziell Eltern von hochsensiblen Kindern und Jugendlichen sollten eine Anschaffung erwägen. Und auch HSPs, die ihre Identität maßgeblich durch ihr Christsein definieren, werden wahrscheinlich mit ihren spezifischen Problemen bedient.