

## **Rezension: „Wenn du zu viel fühlst“ von JUTTA NEBEL**

(16.09.2008; leicht aktualisiert 15.01.2014)

Die jüngste Erscheinung zum Thema Hochsensibilität – "Wenn du zu viel fühlst – Wie Hochsensible den Alltag meistern" – ist nach Aussage der Autorin zwei Monate nach dem Erscheinen im Juli inzwischen schon fast ausverkauft. *Jutta Nebel* ist Heilpraktikerin und bietet auf Hochsensible zugeschnittene Beratung an. Der Schirner-Verlag hat dem IFHS freundlicherweise ein Rezensionsexemplar zur Verfügung gestellt.

Der erste des Buches ist völlig anders, als man es aus der einschlägigen Literatur gewohnt ist. Wir finden keine breite allgemeine und abstrakte Beschreibung des Phänomens Hochsensibilität und die Darstellung einiger der mannigfaltigen Erscheinungsformen. Vielmehr begleiten wir die Autorin auf einem Stück ihres Weges des *Reframings* ihrer Vergangenheit: die Neubewertung des zum Teil vor Jahren Geschehenen im Rahmen des gesamten Lebensflusses im Lichte der neugewonnenen Selbsterkenntnis.

Mittel der Wahl sind kleine Geschichten, die *Jutta Nebel* im Laufe der Jahre, wie sie in ihrem Vorwort schreibt, ohne besondere Absicht aufgezeichnet hat und nun von ihr zusammengestellt wurden. In der kleinen Einleitung berichtet sie auch sehr konkret, wie sie auf das Thema Hochsensibilität stieß, was sie dabei empfand und anschließend tat, und wie plötzlich, wie sie sagt, 'alles einen Sinn ergab'.

Jede kleine Geschichte hat eine weibliche Protagonistin – irgendwann wirkt es witzig, dass jede einen anderen Namen hat, obwohl doch die Autorin nach eigenem Bekenntnis die heimliche Heldin ist – die in einer spezifischen Lebenssituation steht oder ein prägendes Erlebnis hat. Jede kurze Episode wird in einen Kommentar eingebettet, in dem teils mythische (schamanische), teils naturwissenschaftliche Interpretationsansätze, Erklärungen und weiterführende Gedanken ergänzt werden.

Die verarbeiteten Themen sind HSPs wohl vertraut: das Nichtverstandenwerden in der Kindheit, Misstrauen der eigenen Wahrnehmung, innige Beziehungen zur Natur, unstete Arbeitsverhältnisse trotz/aufgrund eines hohen Perfektionsstrebens, Schwierigkeiten mit dem alltäglichen informellen sozialen Miteinander, Herausforderungen der autonomen Urlaubsgestaltung, Schwierigkeiten, spontan zu handeln bzw. Entscheidungen zu treffen, die Belastungen des Großstadtlebens und – man möchte sagen: selbstverständlich – auch das Auftreten psychosomatischer Symptomatik bzw. Erkrankungen. Ein Tipp sei an dieser Stelle verraten: *Nebel* meistert stupide, monotone Arbeit, indem sie sie als Meditation begreift.

Der erste Teil des Buches endet mit ein paar etwas abstrakteren Erörterungen: Ist ein Trauma Ursache für HS, oder wird sie doch vererbt? *Nebel* fasst Varianten bekannter Tipps knapp zusammen, unter anderem auch zu Ernährung oder zur Meisterung diverser Lebenssituationen wie etwa des Antretens einer neuen Arbeitsstelle.

*Einschub Anfang 2014:* Die Autorin berichtet uns, im zweiten Teil des Buches fänden sich nunmehr Aussagen über „Ursachenforschung, Zusammenhänge mit Psychologie und Psychosomatik“. Separat anschauen werden wir uns diesen zweiten Teil allerdings vorerst nicht.

Dem Rezensenten wird ab und an quasi vorgeworfen, ein sehr 'verkopfter', geradezu kalter Zeitgenosse zu sein. Ein klares Kontrastprogramm zu dem daraus folgenden, eher kognitiven Zugang zum Phänomen der Hochsensibilität ist *Jutta Nebels* Buch, das damit eine Marktlücke zu treffen scheint. Trotz der notwendigen Reflexion und Analyse ist sie mit Herz bei der Sache, bekennt sich offen zu einem Weltbild mit mystischen Einsprengeln, steht aber trotzdem – soweit Hochsensible das überhaupt können – mit beiden Beinen im Leben.

Die Charakterisierung „Standardwerk“ trifft es sicher nicht, dieses Attribut ist aber auch nicht Absicht der Autorin. Vielmehr hat das Buch Potenzial, HSPs einen Zugang zum Thema zu eröffnen, die von einem nüchternen Approach eher abgeschreckt sind. Nicht unterschätzen sollte man auch, wie hilfreich ganz konkrete Beispiele sein können.

Die Autorin betreibt unter der Adresse <http://www.das-wasser-des-lebens.eu/> eine Internetpräsenz.