

Intensity

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

Ausgabe 6 / Juli 2013

Inhalt:

| | |
|---|----|
| Zartes Pflänzchen zum Jubiläum | 2 |
| Kleine Meldungen | 7 |
| Rezensionsrubrik | 10 |
| Empirisch-quantitativ | 15 |
| Chefgespräche | 17 |
| Wagnis Freiheit | 19 |
| Der Tag, an dem Marie ein Ungeheuer war | 22 |
| Lasten tragen lernen | 24 |
| In die Röhre gucken | 26 |

Das Impressum befindet sich auf der letzten Seite.

STAND DER DINGE

Zartes Pflänzchen zum Jubiläum

Ganz allmählich „tut sich was“ – ein Jahrzehnt nach Chefs *Gebirgsketteneffekt*

Von Michael Jack

Zu den etwas nervigen Charaktereigenschaften meiner Person zählt die Neigung zur Koketterie mit einem angeblich hohen Lebensalter. Kurioserweise ist das trotz meiner objektiv jungen Jahre (32) in Bezug auf die Hochsensiblen-„Szene“ im gewissen Sinne berechtigt: Selten begegne ich HSP, die länger von ihrer Hochsensibilität wissen als ich von meiner.

Heuer ist es zehn Jahre her, dass ich eines Nachts entschied, das Internet zu befragen, ob ich wirklich der Einzige sei, dessen Nerven empfindlicher auf die Welt reagierten als anscheinend jene aller anderen Menschen. Auf Verdacht (!) gab ich den Begriff „hochsensibel“ ein, las eine (heute nicht mehr existierende) Website zum Thema und erlebte das, was ich seitdem als *Gebirgsketteneffekt* bezeichne: Nicht nur ein Stein, sondern ganze Gebirgsketten fielen (metaphorisch) von meinem Herzen. Ein diffuser Anpassungsdruck, der sich über Jahre aufgebaut hatte, war mit einem Male weg, da, wie ich seit etwas intensiveren Recherchen einige Jahre später (vgl. *Intensity 3*) zu wissen glaube, das psychologische Konstrukt der Hochsensibilität mir ein Rollenmodell gab, das zu meiner nervlichen Konstitution passte.

Ich glaubte damals, wenn ich gelitten hatte, *weil* (streng-kausal) ich den Begriff der Hochsensibilität nicht kannte, müsse es anderen auch so gehen, weshalb ich recht bald mit Öffentlichkeitsarbeit zum Thema begann. Angesichts der lebensverändernden Bedeutung, die Kontakt mit dem Terminus für mich gehabt hatte, vermutete ich, nur ein bisschen Impulsgeber spielen zu müssen. Eine Erwähnung in überregionaler Presse, und die Sache würde sozusagen zum Selbstläufer: Abertausende Menschen würden mit Antlitzen voller Verzückung über Deutschlands Straßen wandeln und berichten, dass ihnen Wundervolles widerfahren sei.

Der Spott ergießt sich hier über meine damalige Erwartungshaltung, die ich natürlich ein bisschen übertreibe. Trotzdem hätte ich nicht gedacht, dass es eine so *zähe* Aufgabe sein würde, Kenntnisse zum Thema Hochsensibilität in der deutschen Gesellschaft zu verbreiten. Bis vor einigen Jahren hatte ich die Befürchtung, diese vermeintliche Zähigkeit sei Folge meiner persönlichen Inkompetenz in *Public Relations*. Dagegen spricht freilich, dass der IFHS nicht der einzige und wohl auch nicht der wichtigste entsprechende Akteur in Deutschland ist.

Eine ganz wichtige Rolle spielen etwa Verlage. Im Jahr 2003 existierte exakt ein (ernstzunehmendes) Buch in deutscher Sprache, in dem das Konstrukt behandelt wurde. Heute sind wir bei mehr als zwanzig Titeln, die alle verkauft werden wollen, was Verleger und Verkäufer zu Werbung nötigt. Betrete ich eine Buchhandlung, so schaue ich immer auch, ob sich ein Werk zum Thema Hochsensibilität (meist in der Ratgeber-Abteilung) findet; ich kann mich nicht erinnern, in den letzten Jahren enttäuscht worden zu sein. Viele HSP berichten, dass es ein Buch war, von Freunden empfohlen oder im Geschäft gesehen, das sie auf das Thema gebracht habe.

Die Öffentlichkeitsarbeit des IFHS ist angesichts seines begrenzten Budgets vor allem passiver Natur. Zwar verteilen viele Helfer unermüdlich unsere Faltblätter und Broschüren. Forcieren lässt sich Medienpräsenz meiner Erfahrung nach aber kaum. Die Zeiten, zu denen ich Redaktionen – durch die Bank erfolglos – anscrieb mit dem Vorschlag, doch mal einen Bericht zum Thema Hochsensibilität zu produzieren, sind vorbei. Wir sind Ansprechpartner für jene Journalisten, die schon Interesse entwickelt haben. Dieses zu wecken ist aber nur sehr begrenzt möglich.

Wendet sich eine Journalistin an uns, setzen wir freilich sofort Himmel und Hölle in Bewegung, um möglichst schnell ihre Wünsche nach Interviewpartnern oder auch nur Informationen zu erfüllen. Das hat in den letzten Jahren in meinen Augen sehr gut funktioniert, was vor allem an den hochmotivierten Mitgliedern des IFHS liegt, die sehr schnell auf entsprechende Anfragen meinerseits per E-Mail reagieren.

Die Zahl der Mitglieder ist inzwischen auf gut 220 gestiegen. Damit sind wir zwar nach wie vor ein kleiner Verein. Man darf allerdings nicht vergessen, dass die Mitgliedschaft keine oder kaum Vorteile mit sich bringt: Wer bei uns Mitglied wird, ist altruistisch motiviert. Anders ist dies bspw. bei vielen Sportclubs, die eine Mitgliedschaft im Verein als Bedingung für das Recht der Nutzung der vereinseigenen Einrichtungen (Sporthalle etc.) vorsehen.

Neben der Präsenz in überregionalen Medien taucht das Thema Hochsensibilität auch häufig in der Lokalpresse auf. Ursache hierfür ist unter anderem eine erquickliche Zahl an Vorträgen in Städten und Gemeinden, von denen wir als Zentrale häufig gar nichts „mitkriegen“, da entsprechende ReferentInnen komplett in Eigenregie tätig sind.

Ein weiterer Anlass für örtliche Medienpräsenz des Themas kann etwa die Gründung eines Gesprächskreises oder einer Selbsthilfegruppe für Hochsensible sein. Das erste Angebot dieser Art in Deutschland war meines Wissens nach der Gesprächskreis in Bochum, den ich im Jahr 2004 ins Leben rief. Eine Bürgerin hatte sich an das Selbsthilfebüro gewandt, das daraufhin bei mir nachfragte, ob es so etwas in der Stadt tief im Westen gebe. Der Kreis existiert noch heute, wobei das jahrelange Domizil, der „Ort für Austausch, Studium & Entwicklung“, kurz: OASE, der Ruhr-Universität, im April teilweise ein Raub der Flammen wurde, so dass man nun wieder im Selbsthilfebüro in der Innenstadt tagt, wo auch die allererste Sitzung stattgefunden hatte.

Der meines Erachtens wichtigste Indikator für die Effektivität von Öffentlichkeitsarbeit – egal ob auf lokaler, regionaler oder überregionaler Ebene – sind die Zugriffsstatistiken unserer Website. „Unter der Woche“ schauen etwa 400 Besucher pro Tag vorbei. Im Dezember 2011 sah ich erstmals – nach einer Veröffentlichung auf BILD.de – eine vierstellige Zahl von Besuchern; in den letzten sechs Monaten besuchten demgegenüber an zwei Tagen jeweils mehr als 999 Personen www.hochsensibel.org. In den Monaten April bis Juni zählten wir jeweils insgesamt mehr als 10.000 *Visits*.

Rechnet man diese Zahlen auf Jahre hoch, mögen sie für sich genommen durchaus beeindruckend wirken. Zufrieden bin ich allerdings deshalb nicht, weil sich mir eine Frage aufdrängt: Wenn ARON Recht hat, wenn sie sagt, dass 15-20 % aller Menschen hochsensibel sind, gibt es in Deutschland potenziell 16 Millionen Betroffene. Selbstverständlich ist [hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org) nicht die einzige deutschsprachige Website zum Thema, und sicherlich ist sie auch nicht die bekannteste.

Trotzdem wundert es mich, wenn nach einem Artikel im regionalen Mantel eines Tageszeitungsverlages, den etwa 250.000 Menschen lesen, „nur“ knapp 300 zusätzliche Zugriffe auf unsere Website zu verzeichnen sind, die im Text als Informationsquelle genannt wird. Ich habe im Laufe der Jahre viele Leute nach ihrer Meinung gefragt, wie sich diese Diskrepanz erklären ließe. Ich hoffe sehr, dass die Theorie richtig ist, dass die allermeisten (= fast alle) Hochsensiblen schlicht keine besonderen Schwierigkeiten mit ihrer Hochsensibilität haben und sie deshalb in ihrer Biografie *kein Thema* ist. Wenn wir „nur“ jene erreichen, die den Terminus zu Selbsthilfezwecken kennen sollten, ist alles gut.

Allerdings ist es damit, also mit der Info, dass es da ein Konstrukt namens Hochsensibilität gibt, häufig nicht getan. Das dachte ich zwar, als ich damit anfang, an die „Schwarzen Bretter“ der Universitäten im Ruhrgebiet Aushänge anzukleben: Die Betroffenen müssten nur in Kontakt mit dem Begriff kommen; der Rest finde sich dann von selbst.

Tatsächlich sind die Dinge aber häufig nicht so einfach. In der einen Biografie sieht man mehrere abgebrochene Berufsausbildungen: Man findet einfach keine Arbeit, die man ertragen (und erfüllend ausführen) kann. Eine andere Person sitzt in der deutschen Provinz und sucht verzweifelt einen Psychotherapeuten, der mit hochsensiblen Patienten arbeiten kann. Die Dritte benötigt angesichts ihrer Überreaktion auf Medikation eine Klinik, wo man bereit ist, zu glauben, dass die Patientin nicht simuliert. Der Vierte ist Vater eines Kindes, dessen Schulbesuch die Hölle ist.

Nachdem ich im Laufe der Jahre viele (Leidens-)Geschichten gehört hatte, traute ich mich irgendwann kaum noch, zu behaupten, dass ich's einst schwer gehabt hätte: Angesichts des existenziellen Charakters der Probleme mancher Hochsensibler stellt sich die Irritation darüber, dass man im Gegensatz zu Altersgenossen nicht Nächte durchfeiern kann, als im Vergleich doch recht harmlos dar.

Es ist vollkommen richtig: So manche Person, die glaubt oder zumindest behauptet, die Ursache ihrer Probleme sei nicht eine Psychopathologie, vielmehr zähle sie selbst nur zu den hochsensiblen Persönlichkeiten, hat, etwas unsensibel gesagt, in Wirklichkeit sehr wohl „einen an der Waffel“. Um das herauszufinden, bedarf es aber vielleicht doch einer Diagnostikerin, die erkennt, wann eine Patientin nur hochsensibel ist, und wann doch eine Psychopathologie vorliegt, die eines ICD-Schlüssels würdig ist.

Und, ich sage das mit aller gebotenen Vorsicht, diese Profis werden ganz allmählich mehr. Leider gibt es keine Rechtspflicht für Psychotherapeuten und Ärzte, die das Konstrukt (aner)kennen und in Diagnostik und Therapie berücksichtigen, sich bei uns zu melden. Aber aus Erzählungen geht zunehmend häufig hervor, dass Menschen durch ihre Ärztin oder Psychotherapeutin auf das Thema aufmerksam gemacht wurden.

Auch gibt es inzwischen das zarte Pflänzchen eines professionellen Austausches zwischen ÄrztInnen. Von Kongressstärke ist man noch weit entfernt, was sich daran ablesen lässt, dass die AkteurInnen noch über einzelne Telefongespräche kommunizieren können. Aber die Erfahrung, dass niedergelassene ÄrztInnen sich über Kontaktaufnahme unsererseits freuen oder sich sogar selbst bei uns melden, ist sehr befriedigend.

Voraussetzung für eine allgemeine gesellschaftliche Akzeptanz des Konstrukts der Hochsensibilität dürfte seine wissenschaftlich saubere Validierung sein. In der letzten *Intensity* berichtete ich, dass in den letzten Jahren versucht wurde, mit bildgebenden Verfahren der Hirnforschung objektiv nachzuweisen, dass Hochsensible anders wahrnehmen als „Normalos“. Die mir bekannten entsprechenden zwei Studien stelle ich – als Nichtfachmann natürlich – in dieser *Intensity* ab Seite 26 vor.

Besagten kleinen Aufsatz schrieb ich in Unkenntnis des Vorhabens der Redaktion der Zeitschrift *Bild der Wissenschaft*, in der Mai-Ausgabe dieses populärwissenschaftlichen Periodikums die Berliner Journalistin *Patricia Thivissen* die aktuelle Forschung mit objektiven Methoden zum Thema Hochsensibilität in einem mehrseitigen Artikel zusammenfassen zu lassen. Neben den von mir vorgestellten Studien wertet sie auch eine genetische Untersuchung aus. Die *BdW* hat eine Auflage von etwas mehr als 90.000 Exemplaren und befasst sich schwerpunktmäßig mit Naturwissenschaften.

Ich laufe Gefahr, in dieser Hinsicht ein Leierkasten zu werden, aber es ist wichtig, das zu betonen: Die Forschung zum Thema Hochsensibilität arbeitete in den ersten Jahren in erster Linie mit Fragebögen, die sich auf Introspektion, also auf Selbstwahrnehmung stützen. Das ist wissenschaftlich absolut zulässig. Der naheliegende Einwand „Das bilden die sich doch bloß ein“, lässt sich allerdings wesentlich einfacher widerlegen, wenn objektive, also von Introspektion unabhängige Forschungsmethoden eindeutig nachweisen, dass das Gehirn einer Person, die laut Fragebogen hochsensibel sein müsste, tatsächlich signifikant anders funktioniert.

Der Satz „Ich glaube nur, was ich sehe“ lässt einen erkenntnistheoretisch geschulten Geisteswissenschaftler zwar ein wenig schmunzeln. Dennoch spüre ich Vorfreude auf den Tag, an dem das Datenmaterial so eindeutig ist, dass die Validität von Hochsensibilität nicht ernsthaft bezweifelt werden kann und daher *als erwiesen zu gelten hat*.

Mindestens zwei Doktorandinnen im deutschsprachigen Raum sind in diesen Monaten damit beschäftigt, entsprechende Daten zu sammeln. Ich weiß das natürlich deshalb, weil die Damen mit uns in Kontakt stehen und kleine (selbstverständlich erlaubte) Hilfestellungen von uns in Anspruch genommen haben. Zu diesen Hilfestellungen gehört etwa unsere gehegte und gepflegte wissenschaftliche Bibliografie, in der sich auch Graduierungsarbeiten finden, die andernfalls unbekannt wären.

Die Identifikation entsprechender Arbeiten und der Möglichkeiten, an sie „heranzukommen“, ist eine teilweise etwas mühevoll Aufgabe, da Lehrstühle und Institute nicht darauf eingestellt sind, dass Externe an besagten Werken interessiert sind. Über (daher exotische) Anfragen dieser Art freut man aber grundsätzlich schon und ist durchaus sehr hilfsbereit. Witzig war ein Telefongespräch, während dessen ein Privatdozent „im Regal“ kramte und die von mir begehrte unter alten Diplomarbeiten suchte.

Eine Masterarbeit wird in diesem Sommer zum Thema *Hochsensible und Medien* an der TU Dresden produziert, was wir der Website der betreuenden Lehrstuhlvertreterin (Kommunikationswissenschaft III) Dr. *Katrin Döveling* entnahmen. Unsere Nachfrage, ob es denn in der Masterarbeit um Hochsensible *in* Medien oder um Medienkonsum *von* Hochsensiblen gehe, wurde beantwortet: Es ist das zweite Sujet.

Als Chronisten der Präsenz des Themas Hochsensibilität in deutschen Medien interessieren uns aber natürlich auch und insbesondere Medienauftritte *von* Hochsensiblen. Die erste „bekenkende“ HSP, deren Stimme seit der letzten *Intensity* über den Äther ge-

sendet wurde, dürfte *Martin Molitor* in Köln gewesen sein, der im November zusammen mit *Monika Richrath* in einem Beitrag im NRW-Programm des Senders Sat.1 über Hochsensibilität (und korrespondierende Schwierigkeiten) erzählte. Leider ist der Beitrag nicht mehr im Internet verfügbar.

Im Radio des Hessischen Rundfunks trat Anfang des Jahres *Ruth Regehly* auf, die schwerpunktmäßig über Synästhesie, am Rande aber eben auch über Hochsensibilität sprach. *Ruth Regehly* dürfte der einen oder anderen Leserin als Protagonistin der *Frankfurter Initiative für Hochsensibilität* bekannt sein.

Aufmerksam gemacht wurde ich auf Präsenz des Themas in der Zeitschrift Eltern *family* (Ausgabe 4/13). Neben dem Bericht selbst druckte die Zeitschrift, die sich, wie der Name nahelegt, an Eltern richtet, auch ein Interview mit dem Frankfurter Pädagogen *Mark Eichert*, der sich darauf spezialisiert hat, mit hochsensiblen Kindern zu arbeiten, die Schwierigkeiten in der Schule haben.

Die oben erwähnten vierstelligen Zugriffszahlen auf die Website waren Konsequenz der Berichterstattung im Fernsehen sowie eines anscheinend doch recht bekannten Internetportals. Die Fernsehsendung war FrauTV im Westdeutschen Rundfunk vom 25. April; das WDR-Team war extra nach Buxtehude (bei Hamburg) gegurkt, um einige Sequenzen in den Räumlichkeiten von *Aurum Cordis* zu drehen.

Eine Überraschung war für mich, dass ein Artikel auf dem Internetportal *Zeit zu leben* – ein Portal „zum Thema Persönlichkeits-Entwicklung“ –, der auf mich übrigens inhaltlich einen guten Eindruck machte, zu mehr als tausend Besuchern auf unserer Website führte. Des Rätsels Lösung dürfte darin liegen, dass *Zeit zu Leben* einen Newsletter durch die Gegend schickt und in einem dieser Newsletter auf den HS-Artikel hingewiesen wurde.

Der letzte Medienauftritt, auf den ich an dieser Stelle hinweisen möchte, ist jener von *Rolf Sellin* auf *Radio Lippe*. Der Stuttgarter Heilpraktiker für Psychotherapie war zu einer Lesung aus seinem Buch *Wenn die Haut zu dünn ist* nach Ostwestfalen gereist und sprach bei der Gelegenheit mit einem Redakteur des Regionalsenders, der etwa 92.000 Menschen erreicht.

Abschließend möchte ich berichten, dass inzwischen die dritte Auflage unserer 24-seitigen Informationsbroschüre mit den wichtigen Informationen zum Thema Hochsensibilität und zum Verein produziert wurde. Angesichts massiv gesunkener Druckkosten gibt es eine Änderung der „Ausgabepolitik“: Bis dato waren wir wegen des Anschaffungspreises etwas knauserig, was die Herausgabe von gedruckten Exemplaren angeht. Das gehört nun der Vergangenheit an: In meinem Wohnzimmer stehen neben dem Sofa knapp 4.000 Exemplare der Broschüre, die (im Laufe der nächsten Jahre) verteilt werden wollen. Insofern gibt's keine Diskussionen mehr, wenn jemand etwa mehrere Dutzend davon haben möchte.

Dr. iur. Michael Jack ist Rechtsreferendar am Landgericht Dortmund. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter info@hochsensibel.org.

Kleine Meldungen

Neuigkeiten, die von Interesse sein könnten

Lerntherapie und Coaching für Schulkinder und Erwachsene in Bremen

Petra Moira Schmidt weist uns auf ihren „Raum für Neues Lernen“ hin: Eine „Praxis für Hochsensibilität, systemische Therapie, Beratung und Training“ mit Standorten in Bremen und Ottersberg. Zusammen mit ihrem Team begleitet und unterstützt sie hochsensible Erwachsene bei der persönlichen und beruflichen Orientierung sowie Schülerinnen und Schüler von der Grundschule bis zum Abitur bei Schulschwierigkeiten. Besonderes Angebot ist die sog. „Intensivarbeit“: Dank zeitlicher Konzentration eignet sie sich auch für KlientInnen aus dem ganzen Bundesgebiet. Die Website, die auch allgemeine Informationen enthält, findet sich unter: www.lernberatung-und-training.de.

Existenzgründungsseminar für Hochsensible in Berlin

Iris H. Frankowiak weist uns auf ihr Seminar für hochsensible Existenzgründer hin, das im Oktober in Berlin-Kreuzberg beginnt und bis Januar 2014 dauern wird. In einer *Orientierungsphase* sollen zunächst Voraussetzungen für eine Selbständigkeit geklärt werden. In einer anschließenden *Planungsphase* soll der Businessplan, der Arbeitsgrundlage für die abschließende *Realisierungsphase* sein soll, entwickelt werden. Das Seminar ist speziell auf die Bedürfnisse hochsensibler Menschen zugeschnitten; so sind etwa alle Dozenten HSP, und es wird auf Pausen geachtet. Die Module finden an Wochenenden statt; gearbeitet wird in hellen, freundlichen Räumen in Kleingruppen mit bis zu acht Teilnehmern. Kontakt: www.berufungsberatung-berlin.de.

Netzwerk für hochsensible UnternehmerInnen und Führungskräfte geplant

Erhard Stammberger, Unternehmensberater aus Oldenburg, plant den Aufbau eines Netzwerkes für hochsensible UnternehmerInnen und Führungskräfte in der Wirtschaft. Gedacht ist an Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung. Die Organisation kann über einen E-Mail-Verteiler, aber auch über ein soziales Netzwerk wie XING erfolgen. Angedacht sind aber auch Veranstaltungen im *Real Life*. Wer an einer Teilnahme interessiert ist kann sich bei ihm melden unter hsp@erhard-stammberger.de.

Ausbildungen am HSP-Institut in Stuttgart

Der Heilpraktiker für Psychotherapie *Rolf Sellin*, bekannt als Autor des Buches *Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus*, ist Leiter des HSP-Instituts in Stuttgart, das (u. a.) jetzt auch Ausbildungen für Therapeuten Hochsensibler anbietet. Nähere Informationen finden sich unter <http://www.hsp-institut.de/4.html>.

Reise in den Tessin für HSP geplant – September

Für den September 2013 bietet der Schweizer Coach *Andrea Kreuzer* einen Urlaub im Tessin speziell für Hochsensible an. Nähere Informationen finden sich im Internet unter: http://lebe-deine-vision.com/images/downloads/hochsensibilitaet_berufung.pdf.

Buch von Susan Marletta-Hart über hochsensible Kinder

Dieser Tage soll ein neues Buch von Susan Marletta-Hart zum Thema hochsensible Kinder erscheinen. Der Titel: *Leben mit hochsensiblen Kindern: Einfühlsame Unterstützung für Ihr Kind*. Wir werden das Buch voraussichtlich in *Intensity 7* vorstellen.

Susan Marletta-Hart ist in der Hochsensiblen-,Szene' bekannt als Autorin der Bücher *Leben mit Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe* sowie *Achtsam leben mit Hochsensibilität*.

Buch über Hochbegabung und Hochsensibilität – September

Dem Thema Potenzialnutzung widmet sich der Coach und Lehrcoach Anne Heintze in einem Buch, das im September erscheinen soll: *Außergewöhnlich normal: Hochbegabt, hochsensitiv, hochsensibel: Wie Sie Ihr Potential erkennen und entfalten*. Ob wir das Buch in einer Ausgabe der *Intensity* vorstellen werden, hängt davon ab, wie umfangreich die Auseinandersetzung mit dem Thema Hochsensibilität ausfallen wird.

Buchprojekt über Partnerschaften von Brigitte Schorr – Herbst 2014

Brigitte Schorr ist Leiterin des Schweizer Instituts für Hochsensibilität (bei uns abgekürzt als: „IFHS/Schweiz“) und Autorin der Bücher *Hochsensibilität: Empfindsamkeit leben und verstehen* sowie *Hochsensible Mütter*. Nun hat ihr Verlag ihr den Auftrag erteilt, ein Buch zum Thema Hochsensibilität und Partnerschaften zu schreiben. Als Erscheinungstermin wird Herbst 2014 angepeilt.

Buch „Sensible Menschen“ im Schirner-Verlag

Im Januar ist das Buch „Sensible Menschen – Gute Wege zum Schützen und Stärken“ von Barbara Arzmüller im Schirner-Verlag erschienen. In der Kurzbeschreibung des Werkes ist von Bewältigungsstrategien wie „Edelsteine, Engel, Symbole“ die Rede. Wir geben das Erscheinen des Buches nur zur Kenntnis und werden es nicht rezensieren.

Studie zu Hochsensiblen im Berufsleben veröffentlicht

Ronald Lengyel hat seine Magisterarbeit (FH) zum Thema Hochsensibilität im Wirtschaftsleben als Buch veröffentlicht. Der Titel lautet: „Wirtschaftsfaktor: Hochsensibilität“. Laut Klappentext handelt es sich um eine Studie, die Wahrnehmung und Einschätzung von Hochsensibilität in deutschsprachigen Unternehmen untersucht hat. Wir werden die Studie voraussichtlich in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen. Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses war die Arbeit nur über den Online-Shop des Verlages - <http://www.pesermo-shop.com/> - beziehbar.

Broschüre zum Thema Sensibilität und Pathologien

Samuel Pfeifer, Autor des Buches „Der sensible Mensch: Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit“, hat unter dem Titel „Wenn Sensibilität zur Krankheit wird“ ein kleines Seminarheft veröffentlicht, in dem er die aus seiner Sicht wichtigen Informationen zum Thema Sensibilität und Psychopathologien auf 40 Seiten zusammenstellt. Es begleitet ein Seminar an der Psychiatrischen Klinik Sonnenhalde in der Schweiz, kann aber unabhängig davon über die Website des Autors und jedenfalls über den Internetbuchhandel bezogen werden. Wir werden das Heft vermutlich in *Intensity 7* vorstellen.

Erfahrungsbericht: Eine Mutter über den Suizid ihres hochsensiblen Sohnes

Im Juni ist das Buch „Gratwanderung – Mein Sohn war hochsensibel“ von *Renate E. Preußler* erschienen, die ihren Sohn (44) durch Suizid verlor. Im Buch reflektiert sie ihre Gefühle und sucht eine Begründung, warum der hochsensible *Oliver* lebensmüde wurde. Wir werden uns das Buch unter der Fragestellung anschauen, ob es speziell für Hochsensible hilfreich sein kann, und ggf. in *Intensity 7* vorstellen.

Jugendroman mit hochsensiblen Protagonisten

Anfang Juli ist der Jugendroman „Der Geschmack von Sommerregen“ der Autorin *Julie Leuze* erschienen, die der HS-„Szene“ als Verfasserin des Buches „Empfindsam erziehen: Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes“ und als Autorin für *Intensity* bekannt ist. Die Hauptfigur des neuen Romans für Jugendliche ab 14 ist eine Synästhetikerin, die sich in einen hochsensiblen Jungen verliebt. Wir werden den Roman voraussichtlich in *Intensity 7* vorstellen.

Mystery-Thriller mit hochsensiblen Protagonisten

Im Februar ist der Mystery-Thriller „Die dunkle Seite des Weiß“ von *Yalda Lewin* erschienen. Laut der Website der Autorin soll der Protagonist hochsensibel sein. Wir werden uns das Buch auf jeden Fall ansehen. Sollte sich bestätigen, dass im Roman Hochsensibilität im Sinne ARONS thematisiert wird, werden wir ihn in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

Roman für HSP Anfang 20

Im Februar 2013 ist das Buch „Wolpi und ich“ der Autorin *Miriam Damert* erschienen. Im Rückentext heißt es, Protagonistin sei eine junge Dame, hochsensibel und schüchtern, die lerne, ihre sozialen Ängste in den Griff zu kriegen. Eine Nachfrage bei der Autorin ergab, dass „Nina“ in der Tat hochsensibel nach ARON ist. Darum werden wir das Buch voraussichtlich in *Intensity 7* vorstellen.

Internet-Partnerbörse (u. a.) für Hochsensible

Regelrecht vergessen haben wir (= hat Dr. Jack), in *Intensity 5* darauf hinzuweisen, dass die Internet-Partnerbörse *Gleichklang.de*, die sich im Netz als „Die alternative Kennenlern-Plattform für naturnahe, umweltbewegte, tierliebe & sozial orientierte Menschen“ bezeichnet, ihren Nutzern die Möglichkeit anbietet, sich als hochsensibel zu registrieren und in der Datenbank nach anderen Hochsensiblen zu suchen. *Gleichklang.de* hat uns freundlicherweise auf diesen Umstand aufmerksam gemacht.

Kleiner Comic zum Thema Hochsensibilität im Internet

Julia Wolkenkuckuck ist Studentin der Geschichtswissenschaften und zeichnet in ihrer Freizeit Comics. Einer dieser Comics stellt das Phänomen der Hochsensibilität kurz und prägnant vor und kann im Internet unter der Adresse <http://www.mycomics.de/comics/andere/benjamin-ist-hochsensibel-david-nicht.html> angesehen werden.

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

LESESTOFF

Rezensionsrubrik

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

- **Mit viel Feingefühl - Hochsensibilität verstehen und wertschätzen: Einblicke in ein gar nicht so seltenes Phänomen** von *Ulrike Hensel*; Junfermann, ISBN-10: 387387895X, ISBN-13: 978-3873878952; 22,90€

Das 2013 erschienene Buch möchte einen umfassenden Ein- und Überblick in/über die Materie geben und beleuchtet dabei neben dem Phänomen der Hochsensibilität als solcher und der Frage, inwieweit der Leser betroffen ist, auch die Bereiche Kindheit/Erziehung, Freundschaften, Partnerschaft und Berufsleben.

Hensel ist selbst hochsensibel und arbeitet heute als Textcoach sowie als Coach für hochsensible Menschen (Ihre Website: www.coaching-fuer-hochsensible.de).

Liest man sich in Bewertungen bei z. B. Amazon ein, lässt *Hensels* Buch Klassiker wie „Zart besaitet“ von *Georg Parlow* weit hinter sich zurück. Und tatsächlich ist „Mit viel Feingefühl“ ein sehr gut geschriebenes und engagiert recherchiertes Buch mit sehr vielen Stellungnahmen von Betroffenen wie auch von Frau *Hensel* selbst. Ob man diese Art der Beiträge mag, bleibt jedem selbst überlassen.

Daneben jedoch bietet das vorliegende Buch von Allem etwas: Verweise auf aktuelle Forschung zur Hochsensibilität, Streifzüge in verwandte Themenbereiche wie z. B. gewaltfreie Kommunikation oder *Sensation Seeking*, in jedem Kapitel ausführliche Fragenkataloge, um der Rolle der Thematik im eigenen Leben auf die Spur zu kommen, und die wohl unvermeidlichen Zitate großer Literaten, Poeten und anderer kluger Zeitgenossen (ob tot oder lebendig).

Den Anfang des Werkes prägt die Fragestellung „Sind Sie oder Ihr Gegenüber hochsensibel?“, woran sich eine Liste mit 43 (!) Fragen anschließt. Wird etwa ein Drittel mit „Ja“ beantwortet, ist laut der Autorin von Hochsensibilität auszugehen. Weitere Aufschlussgebende Hinweise folgen, insbesondere und ausführlich für hochsensible Kinder.

Im zweiten Kapitel geht *Hensel* auf den aktuellen (wissenschaftlichen) Wissenstand über die Hochsensibilität (u. a. von *Elaine Aron*) ein und streift dabei auch bekannte Vorkämpfer wie *Pawlow*, *Jung* und *Kagan*. In diesem Kapitel wird auch ausführlich auf das Spektrum der Sinneswahrnehmungen eingegangen. Es folgen Erläuterungen von und Reflexionen über Begriffe wie Wahrnehmung, Über- und Unterforderung, Belastung, Befähigung und Begabung, Schüchternheit, Spiritualität und außersinnliche Wahrnehmung. Das Kapitel schließt mit der dringenden Empfehlung an hochsensible Menschen, aufgrund all der o. g. möglichen Sinnesreaktionen gut auf sich zu achten.

Das dritte Kapitel widmet sich dem hochsensiblen Kind bzw. der hochsensiblen Kinderseele, die noch in jedem HS-Erwachsenen lebt. Schwierige und belastende Erlebnisse aus Kindertagen werden beleuchtet: Eine Neubewertung oder zumindest Auseinandersetzung mit der Vergangenheit in neuem Lichte tut gerade für das hochsensible Elternteil oft not. Auch hier fließen Berichte hochsensibler Menschen wie auch der Autorin selbst

mit ein und öffnen den Blick für die Sichtweise betroffener Kinder. Ausführlich wird im Folgenden guter Rat für Eltern geboten: Sowohl die mehrfach erwähnten Hochsensiblen selbst geben Tipps, als auch Kenner wie *Gordon, Rosenberg, Juul* und *Hüther*. Konkret werden die Themen Selbstwertgefühl, Lob, Achtung vor Empfindungen und Ehrlichkeit diesbezüglich, Reizreduktion, Hürden im Alltag und das Schulleben beleuchtet.

Das weite Feld der Freundschaften findet im vierten Kapitel Beachtung. Auch hier kommt neben den Berichten Hochsensibler wieder die Autorin selbst mit eigenen Erfahrungen zu Wort – insbesondere das Prinzip der gewaltfreien Kommunikation (GFK) hat es ihr angetan und wird dezidiert dargelegt. Da Hochsensible aufgrund ihres massiven Wunsches nach Harmonie oftmals nicht nur Konfliktarmut, sondern regelrecht Konfliktlosigkeit leben, schlägt sie diesen Weg der Kommunikation vor und lädt zur Beschäftigung damit ein. Weitere Aspekte in diesem Abschnitt sind Sich-Raum-nehmen und Grenzen setzen, der Balanceakt zwischen Alleinsein und in Gesellschaft sowie der Austausch über die persönliche Besonderheit mit Anderen. Das Kapitel schließt mit der Betrachtung von Wandel und Entwicklung von Freundschaften im Laufe der Zeit.

Im fünften Kapitel steht die Liebesbeziehung/Partnerschaft im Vordergrund. Einleitend wird der bekannte Paarberater *Michael Mary* zitiert und sein Geheimnis um das Gelingen glücklicher Partnerschaft gelüftet. Für jeden Menschen steht in einer Partnerschaft ein gutes Ausgewogensein zwischen eigenen Bedürfnissen und Wünschen und jenen des Partners an – für hochsensible Menschen kommen in einer solch engen Beziehung noch einige weitere Herausforderungen hinzu. Alltagspraktische Ideen und Anregungen folgen; wiederholt bringen die inzwischen vertrauten hochsensiblen Berichterstatter die Bedürfnisse Vieler auf den Punkt.

Sehr spannend liest sich die Abgrenzung von Paarungen: Einmal finden wir eine HS-HS-Partnerschaft mit allen Licht- und Schattenseiten und darauf folgend die Darstellung von Partnerschaften, in den nur ein Teil hochsensibel ist. Bedauerlich, aber wahr: die wahre Glücksformel ist nicht so leicht gefunden. Gelingen kann jeder Mix; auf gelungene Kommunikation kommt es vor allem an. Hier werden neben dem schon genannten *Mary* auch die Koryphäen *Hans Jellouschek* und *Jürg Willi* mit an Bord geholt und um Aufschluss und Rat gebeten.

Ulrike Hensel beschließt ihr Buch mit dem fünften Kapitel über das Berufsleben. Moderne Erscheinungen und Begrifflichkeiten wie chronischer Stress, Burn-Out und Beruf vs. Berufung kommen ins Spiel und werden um Hochsensible betreffende Aspekte wie Intuition, tiefe Wahrnehmung, Kreativität, Idealismus, Empathie und Begeisterungsfähigkeit erweitert und zu ihnen in Beziehung gesetzt. Wie kann eine HSP ihrer Berufung auf die Spur kommen? Viele Hochsensible berichten von dem Schritt in die Selbständigkeit und der Erleichterung, die dieser mit sich brachte. Das Angestelltenverhältnis birgt dagegen laut der Autorin aufgrund von Arbeits- und Umgebungsbedingungen sowie der zumeist unabwendbaren zwischenmenschlichen Konstellation (Kollegen kann man sich selten aussuchen – Extremfall: Mobbing) dagegen oft Potenzial zum Scheitern für HS. Daher beschließt sie das Kapitel und inhaltlich auch das Buch mit einem ausführlichen Exkurs zum Schritt in die Selbständigkeit mit lebendigen Anregungen aus der eigenen Praxis sowie letzten Erfahrungsberichten anderer Hochsensibler.

Für mich ist „Mit viel Feingefühl“ ein sehr gutes und mit viel Einsatz und liebevoller Zugewandtheit geschriebenes Buch von einer Hochsensiblen für Hochsensible. Als zwingend besser als z. B. „Zart besaitet“ erlebe ich es nicht, denke aber, dass der noch verhältnismäßig kleine Buchmarkt zur Hochsensibilität sehr gut beide Werke gebrauchen kann und sie entspannt nebeneinander stehen können und dürfen.

Mir persönlich behagt die selektive Offenheit von *Ulrike Hensel*, andere mögen dies nicht so empfinden. Vor allem aber ist dies m. E. das Buch eines Menschen, der – mit viel Einsatz und erkennbar mancher Verwundung – seinen Weg gemacht und gefunden hat und nun Anderen Mut macht und deren eigene Veränderungsprozesse begleiten kann.

Daher wünsche ich Inspiration und Freude bei der Lektüre!

Nina da Silva

• **Hochsensible Mütter** von *Brigitte Schorr*; Scm Hänssler, ISBN-10: 3775154418, ISBN-13: 978-3775154413; 15,95€

*Brigitte Schorr*s „Hochsensible Mütter“ hier vorstellen zu dürfen, ist mir eine Freude – denn es ist eines der besten Bücher über Hochsensibilität, die ich bisher gelesen habe.

Grundsätzlich: Nicht um flotte Tipps für ein weniger schwieriges Leben geht es der Autorin, sondern um etwas viel Größeres: um Selbsterkenntnis und um deren Konsequenzen. „Hochsensibel zu sein, fordert den ganzen Menschen, mit allen seinen Gedanken, Gefühlen, Einstellungen, Erfahrungen und Werten“, schreibt *Brigitte Schorr*. „Lediglich das äußere Verhalten zu regulieren, wäre nicht nachhaltig und tiefgreifend genug. Von daher hoffe ich, dass ich Sie mitnehmen kann auf den Weg der Selbsterkenntnis. Dann wird sich auch für Sie der praktische Nutzen einstellen.“ (S. 65)

Die Autorin macht es der Leserin so leicht wie möglich, ihr auf diesem anspruchsvollen Weg zu folgen. Die Kapitel lesen sich flüssig, die Sprache ist angenehm, die Vergleiche sind allesamt gut nachvollziehbar. Dennoch schafft es *Brigitte Schorr*, die von ihr angesprochenen Probleme und Verhaltensweisen nicht unangemessen zu vereinfachen, sondern genau und differenziert zu betrachten. Dabei beherrscht sie auch den Spagat, der hochsensiblen Leserin einerseits mit liebevollem Verständnis zu begegnen, sie andererseits aber nicht aus der Verantwortung zu kritischer Reflexion zu entlassen. Verklärt und bemitleidet werden Hochsensible in diesem Buch nicht. Abgewertet aber auch nicht – nicht einmal dann, wenn die Autorin Szenen beschreibt oder innere Dialoge skizziert, bei denen so mancher Nicht-Hochsensible fassungslos den Kopf schütteln würde.

Vielleicht ist ja genau dies die große Stärke des Buches: dass die Leserin sich immer und uneingeschränkt angenommen fühlt. Auch dann, wenn die Autorin Themen anspricht, zu denen Mütter normalerweise verschämt schweigen (wie Aggressionen gegen das eigene Kind), oder wenn sie zu beherztem Umdenken oder der Arbeit an sich selbst einlädt. Ein Beispiel: Das Kapitel „Über den Umgang mit Kritik“ soll Mütter nicht nur kritikfähiger machen, sondern auch *kritisierfähiger*. Denn beim Kritisieren, so die Autorin, sind „Hochsensible oft nicht besonders zimperlich. Es fällt ihnen genauso schwer, einfühlsame Worte zu finden wie Normalsensiblen. Hochsensibel zu sein bedeutet nicht gleichzeitig auch, empathisch, mitfühlend oder verständnisvoll zu sein.“ (S. 136) Eine Erkenntnis, die auf den ersten Blick überraschend und sogar unangenehm sein mag – die es aber, wie so vieles in diesem Buch, wert ist, dass man über sie nachdenkt.

Während solche Abschnitte sicherlich für alle Hochsensiblen interessant sind, verliert die Autorin doch nie die speziellen Probleme, Sorgen und Fragen von hochsensiblen Müttern aus dem Blick. Was es heißt, mit einem Baby oder Kleinkind gleichzeitig gelangweilt und überfordert zu sein, spricht *Brigitte Schorr* ebenso an wie Fremdbestimmung und Freiheitsstreben, Nähe und Distanz, Selbstwirksamkeit als Quelle psychischer Gesundheit, die Situation als alleinerziehende Mutter u. v. m. Dabei stößt man immer wieder auf Sätze, die man sich am liebsten an den Kühlschrank hängen würde: „Sich ganz auf die Rolle als Mutter zurückzuziehen, bedeutet eine Kränkung der eigenen Begabungen.“ So knapp, so wahr!

Mein Fazit also: Ein wunderbares Buch für hochsensible Mütter, das für „Neulinge“ ebenso geeignet ist wie für Menschen, die sich schon eingehend mit ihrer hochsensiblen Veranlagung beschäftigt haben – denn selbst sie werden bei der Lektüre noch das eine oder andere Aha-Erlebnis haben. Unbedingt empfehlenswert!

Julie Leuze
www.julie-leuze.de

• **Ich bin wie ich bin: Hochsensible Menschen berichten aus ihrem Leben** von *Cordula Roemer*; Schibri-Verlag, ISBN-10: 3868630902, ISBN-13: 978-3868630909; 18,00€

Die Initiatorin von Hochsensiblen-Angeboten und Anlaufstellen in Berlin *Cordula Roemer* schrieb in 2011 ein Buch über Hochsensibilität, dessen Titel eindeutige Erwartungen weckt: „Hochsensible Menschen erzählen aus ihrem Leben“. Auf knapp 300 Seiten lässt sie neun HSP, davon immerhin zwei Herren, zu Wort kommen und ihre persönliche Geschichte anhand eines ausgearbeiteten Fragenkatalogs betrachten. Eins zu eins gibt sie die Interviews im Wortlaut – zum Teil sogar im Dialekt – wieder. Wie sie im Vorwort schreibt, möchte sie durch diese Art der Biografiearbeit hochsensible Menschen ansprechen und dazu anregen, sich selbst in den Erzählungen wiederzuerkennen und Parallelen zu ihrem eigenen Leben zu entdecken.

Diesem Anspruch wird das Buch durchaus gerecht. Mich erinnerte es an meine Gruppentreffen, bei denen immer wieder Betroffene sagen, dass sie davon profitieren, aus den Erzählungen der anderen neue Aspekte herauszufiltern, die sie bis dahin nicht mit Hochsensibilität in Verbindung gebracht hatten. Das Buch hat quasi den Charakter einer „Instant-Selbsthilfegruppe“, in dem Betroffene Verständnis und Anregungen finden.

Frau *Roemer* hat sich die Mühe gemacht, zu jedem Absatz im gesamten Buch markante Teilüberschriften zu extrahieren, wodurch der ungeschlüssige Käufer oder zeitknappe Interessierte schnelle Anhaltspunkte für ein Wiedererkennen findet. Meiner Meinung nach sind die Überschriften sehr treffend und beleuchten im Verlauf der Lektüre umfassend alle Lebensbereiche. Kleines Manko: Es gibt kein Register oder Inhaltsverzeichnis, in dem man diese Themenfelder sortiert mit Seitenangaben vorfindet. Wer beispielsweise gezielt nach dem Thema „Kindheit“ sucht, muss auf gut Glück das ganze Buch überfliegen, denn in jedem Interview wird darauf eingegangen.

Im Gegensatz zu anderen setzt die Autorin dieses Buches den Theorieteil an den Schluss. Sie begründet das damit, dass sie dem Leser mit normalen Lesegewohnheiten die Entscheidung überlassen will, in welcher Reihenfolge er sich dem Thema nähert. Tatsächlich ist der Theorieteil mit nur 10 Seiten sehr spartanisch und zitiert die üblichen Verdächtigen *Aron, Parlow, Brackmann* ... Wer sich der Hochsensibilität also eingehender

widmen möchte, dem sei andere Literatur ans Herz gelegt. Eine umfassende Liste solcher findet der Leser – inklusive Linkliste – auf den letzten Seiten der Veröffentlichung.

Insgesamt legt Frau *Roemer* ein Buch vor, das all jenen zu Gute kommt, die auf Grund ihrer Wohnsituation keine Möglichkeit haben, an einem Gruppentreffen persönlich teilzunehmen, und die sich in der Erzählung von Lebensgeschichten eher wiederfinden, als in wissenschaftlich fundierteren Betrachtungen zum Thema.

Yvonne Zschornack-Lubner
www.bewusstsein-yz.de

Empirisch-quantitativ

Lena Blumentritt veröffentlicht ihre Diplomarbeit zum Thema Hochsensibilität

Von *Françoise Goldmann*

Bisher sind wenige Forschungsarbeiten über das Konstrukt der Hochsensibilität nach *Elaine Aron* im deutschen Sprachraum erschienen. In ihrer Studie hat *Lena Blumentritt* die Zusammenhänge dieses Phänomens (mit Variablen wie Geschlecht und Alter) in einer deutschen Stichprobe untersucht. Ihrer Einschätzung nach liefern ihre Ergebnisse „Anknüpfungspunkte an die nationale und internationale Forschung zu diesem Phänomen“ (Zitat des Verlagsblattes).

Das Buch beginnt mit einer systematischen Zusammenfassung der Ergebnisse bisheriger Forschung und der unterschiedlichen Theorien über das Konstrukt der *high sensory-processing sensitivity*, von der Verfasserin *Verarbeitungssensitivität* genannt. Empirische Untersuchungen mit klassischer psychologischer Methodik und Befunde neuropsychologischer Forschung werden resümiert, und das Konstrukt wird von psychischen Störungen abgegrenzt. Darüber hinaus gibt die Autorin eine Übersicht über die verschiedenen Messinstrumente (Fragebögen) und deren Besonderheiten. In diesem Zusammenhang findet der Leser ausführliche Aussagen zu bisher analysierten psychometrischen Variablen. Auskünfte über Vereine, Foren und Newsletter zu dem Thema runden die einführenden Kapitel über den Stand der Forschung ab.

Gemäß dem üblichen Vorgehen bei wissenschaftlichen Untersuchungen stellt die Autorin das für die Studie angewandte Erhebungsinstrument (hier die *High Sensitivity Person Scale* von *Aron & Aron*), die Art der Datenerhebung (in diesem Fall online) und die Stichprobe sehr detailliert vor: Die meisten Probanden wurden an einer deutschen Universität rekrutiert. 80 % der 1410 Studienteilnehmer sind jünger als 30 Jahre. In Anlehnung an Studienergebnisse von *Aron* formuliert *Lena Blumentritt* Hypothesen über (1) den Anteil der Personen mit dem Merkmal Hochsensitivität an der Gesamtstichprobe, (2) seine geschlechtsspezifische Ausprägung und (3) die Unterschiede zwischen Studenten der geisteswissenschaftlichen und Studenten der naturwissenschaftlichen Fachbereiche.

In einem weiteren Schritt werden die Daten ausgewertet und die Hypothesen überprüft. *Aron* und *Aron* stellten in einer Studie fest, dass sich eine Gruppe (25 % der Gesamtstichprobe) mit einer besonders hohen Ausprägung in den HSP-Scores isolieren ließ. Dies ist bei der vorliegenden Untersuchung nicht der Fall. Folglich befasst sich *Lena Blumentritt* mit der Frage, ob *Hochsensitivität* eine kontinuierliche (d. h. von kaum bis sehr ausgeprägte) Eigenschaft oder eine dichotome Eigenschaft (vorhanden oder nicht vorhanden) ist. Die Autorin bezieht sich auf unterschiedliche Studien, um die *Items* des Fragebogens in untergeordneten Konzepten zusammenzufassen, beispielsweise *Empathie* und *Umgang mit Zeitdruck*. In einem Exkurs über Faktoranalyse versucht sie herauszufinden, wie viele Subkonzepte der Hochsensitivität ihre Stichprobe aufweist.

Anschließend werden alle *Items* (insgesamt 28) nacheinander auf ihre Beziehungen zu soziografischen Daten untersucht. Mancher Leser könnte geneigt sein, diesen Teil zu überfliegen und nur die abschließenden Sätze der jeweiligen Berechnungen zu lesen.

Allerdings wirkt die Mühe einer aufmerksamen und kritischen Lektüre falschen Schlussfolgerungen entgegen.

In ihrem Resümee reflektiert *Lena Blumentritt* kurz – für meinen Geschmack zu kurz – ihren Methodeneinsatz und die gewonnenen Ergebnisse. Sie bemängelt die fehlende Erhebung der Variablen „psychische Merkmale“ oder „psychische Störungen“, mit der sie Informationen über deren Abgrenzung zu dem Phänomen Hochsensitivität hätte gewinnen können. Diesbezüglich weist sie auf andere Arbeiten hin, die 2010 nicht abgeschlossen waren.

Stärken des Buches

Die größte Stärke ist die ausführliche Darstellung des Forschungsstandes und das sehr umfangreiche Literaturverzeichnis.

Der Autorin rechne ich hoch an, dass sie mehrfach auf die fehlende Validierung des eingesetzten Fragebogens hinweist. So sollte jedem klar sein, dass ihre Ergebnisse mit besonderer Vorsicht zu betrachten sind.

Neben ihren Hypothesen hat sich *Lena Blumentritt* an viele Fragestellungen herangetastet, die im Rahmen einer Pilotstudie nicht abschließend zu klären sind, aber neue und interessante Fragen aufwerfen. Dies bestätigt die Komplexität der Thematik und die Notwendigkeit weiterer Forschungsarbeiten.

Schwächen des Buches

Der Lesefluss leidet stellenweise unter der hohen Anzahl von Zitaten.

Die methodischen Vorgehensweisen werden nicht durchgehend transparent dargestellt, die meisten Resultate entstammen nur der deskriptiven (d. h. beschreibenden) Statistik und nicht alle der wenigen inferenzstatistischen (analytischen) Berechnungen sind sorgfältig genug durchgeführt worden. Die vielen Tabellen und bunten Grafiken suggerieren besondere Signifikanzen, die es *de facto* nicht gibt.

Zu meiner starken Irritation neigt die Autorin durchgehend zu voreiligen Interpretationen ihrer Datenberechnungen.

Mein Fazit

In ihrem Buch liefert *Lena Blumentritt* eine große Menge an Informationen über das Thema *Hochsensitivität* und dazu viele spannende, noch ungeklärte Fragen. Lesern ohne Statistikkennntnissen empfehle ich, den Methodenteil zu überspringen und den Schlussfolgerungen der Autorin im letzten Kapitel nicht allzu viel Glauben zu schenken. Wenn gleich gewisse Parallelen mit anderen Studien zu erkennen sind, bleibt die Datenlage dieser Arbeit im Bereich der Vermutungen. Schade, dass die Gelegenheit nicht genutzt wurde, eine deutsche Version der *High Sensitivity Person Scale* zu validieren.

Diese Rezension stellt das Buch High sensory-processing sensitivity – Eine empirisch-quantitative Studie zu Hochsensitivität von Lena Blumentritt vor. Nähere Bibliographische Informationen finden sich auf der Website des IFHS.

Françoise Goldmann ist Diplom-Psychologin und Entspannungspädagogin für Kinder in Frankfurt a. M. Sie ist erreichbar unter francoise.goldmann@hochsensibel.org .

Chefgespräche

In Berlin gibt es einen Stammtisch für hochsensible UnternehmerInnen

Von Iris H. Frankowiak

Iris H. Frankowiak hat in Berlin einen Stammtisch speziell für hochsensible UnternehmerInnen ins Leben gerufen. Für *Intensity* gibt sie einen kurzen Einblick in die Runde der (eigenen) Chefinnen und Chefs.

Unsere Treffen finden monatlich statt, in der Regel am zweiten Dienstag um 19 Uhr. Da viele um diese Uhrzeit bereits einen erfüllten Tag hinter sich haben, war ursprünglich geplant, sich nur für eine Stunde zusammzusetzen.

Die Zusammenkünfte werden von den Teilnehmern aber als wohltuend und angenehm empfunden und meist bleiben wir daher doch mehrere Stunden beisammen, wobei es keine feste Deadline gibt und jeder geht, wenn ihm danach ist. Den meisten tut es einfach gut, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Die optimale Location haben wir noch nicht gefunden; daher treffen wir uns bisher an verschiedenen Orten. Dabei favorisieren wir Restaurants mit ruhiger Atmosphäre, damit die Unterhaltung nicht zum Kräftemessen mit der Musikanlage wird. Gleichzeitig kann man auch ein Abendessen zu sich nehmen, was manchen TeilnehmerInnen sehr willkommen ist.

Wir sind derzeit ein kleiner Kreis von fünf regelmäßigen TeilnehmerInnen und freuen uns über Zuwachs. Die Teilnahme ist kostenlos und mit keinerlei Verpflichtungen verbunden.

Die Berufsbilder sind bunt gemischt; JungunternehmerInnen sind ebenso dabei wie ‚alte Häsinnen und Hasen‘.

Hinter dem UnternehmerInnen-Stammtisch steckt auch die Absicht, hochsensible UnternehmerInnen, FreiberuflerInnen und Selbständige zu vernetzen, um einander zu bereichern, Kontakte herzustellen und sich an Dritte weiterzuempfehlen.

Unsere Themen waren bisher beispielsweise:

- Werbung: Wie spreche ich meine Kunden an, ohne aufdringlich zu wirken und mit welcher Werbung fühle ich mich wohl?
- Wie ist meine Außenwirkung in Form von Website und Visitenkarte?

Grundsätzlich sind alle unternehmensrelevanten Fragen und Themen willkommen, über die wir uns dann austauschen.

Gleich zu Beginn unseres Stammtisches im Sommer 2012 beschäftigte uns die Frage, wie wir als Hochsensible am besten mit unseren Kräften haushalten. Als Selbständigen sollte es uns schließlich eigentlich gelingen, immer wieder für die nötige Regeneration im Laufe des Tages zu sorgen, damit wir gut über den Tag kommen.

Gerade wenn am Abend noch eine Veranstaltung ansteht, ist es wichtig, darauf zu achten, sich Inseln der Ruhe zu schaffen.

Einige von uns haben gute Erfahrungen mit Yoga und Meditation zur Entspannung gemacht. Aber auch Spaziergänge im Park oder ein kurzes Schläfchen bringen verbrauchte Energie zurück. Grundsätzlich ist es hilfreich, im Alltag immer mal wieder innezuhalten und zu schauen, wie es einem jetzt eigentlich geht oder was sie oder er braucht, um sich wohlfühlen.

Viele Hochsensible neigen dazu, sich übermäßig zu verausgaben, weil sie ihrer Umwelt gerne gerecht werden möchten, und oft fällt es schwer, Grenzen zu setzen. Damit wird eine längere Auszeit manchmal unumgänglich, um wieder ins Lot zu kommen. Zu lernen, immer früher wahrzunehmen, wann eine Pause angebracht ist, macht Mut, sich auch an größere Arbeitsprojekte heranzuwagen, ohne die Sorge haben zu müssen, der Sache kräftemäßig nicht gewachsen zu sein.

Iris H. Frankowiak in Berlin ist als systemischer Coach zu allen Fragen rund um das Berufsleben, zu Konflikten, beruflicher Orientierung und Entwicklung in Berlin tätig. Zu erreichen ist sie als Initiatorin und Moderatorin des Hochsensiblen UnternehmerInnen-Stammtisches unter der E-Mail-Adresse kontakt@berufungsberatung-berlin.de. Ihre Website findet sich unter: <http://berufungsberatung-berlin.de>.

Wagnis Freiheit

Ein Brainstorming zum Thema Selbständigkeit

Von Astrid-Beate und Christoph Oberdorf

Wer mit seiner beruflichen Situation unzufrieden ist, sucht nach einer Lösung. Wer als hochsensibler Mensch mit seiner beruflichen Situation unzufrieden ist, sucht meist mehr als nur eine neue Arbeitsstelle: Hochsensible wünschen sich in der Regel ein neues Tätigkeitsfeld, das mehr Erfüllung, Zufriedenheit und *Stimmigkeit* verspricht.

Doch wo findet man ein adäquates Arbeitsumfeld, optimale Arbeitsbedingungen, eine konfliktvermeidende Kommunikationskultur und ausreichend Freiraum, um die eigenen Talente, Fähigkeiten und Ideale gut auszuspielen? Wo gibt es für Hochsensible ein berufliches Umfeld, in dem die Flut an Reizen und der Raum für die Reizverarbeitung dem besonderen eigenen Naturell entsprechen?

Viele finden diese Bedürfnisse am ehesten in der Selbständigkeit oder Freiberuflichkeit befriedigt. Die Vorteile der selbständigen Arbeit für HSP liegen auf der Hand: In der Selbständigkeit können sie Stärken voll ausspielen und Raum für Rückzug und Reflexion selbst organisieren. Vieles scheint optimal zu sein. Wären mit der Selbständigkeit nicht zugleich neue Herausforderungen verbunden.

Selbständigkeit: Weniger Sicherheit, mehr Freiheit

Ein weiser Kunde bemerkte kürzlich: *Angestellt sein ist wie Autofahren. Selbständig sein entspricht Motorradfahren.* Er erklärte den Unterschied so:

Als Angestellter bewegte ich mich beruflich ähnlich wie beim Autofahren. Ich saß immer recht angenehm auf weichen Polstern. Um mich herum eine stabile Karosse, die mich schützte. Mein Arbeitgeber und mein Aufgabengebiet vermittelten mir Orientierung. So wie mein Navigationsgerät im Wagen sagten mir ständig andere, was ich als nächstes zu tun hatte.

Meine Gehaltzahlungen und Versicherungen schenkten mir Sicherheit. Ähnlich wie die Airbags im Auto, die mir für den Fall eines Crashes immer noch ein gutes Gefühl vermittelten. So wie Lüftung und Scheibenwischer im Auto immer für freie Sicht sorgen, so sorgten immer Kollegen und Vorgesetzte für Klarheit, Perspektiven und Visionen.

Auch wenn ich mich häufig sehr alleine unter meinen Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten fühlte, so wusste ich doch, dass mir die anderen fachlich zur Seite standen. Mein Arbeitsverhältnis vermittelte mir Status und Stabilität. Bis auf die latente Bedrohung durch Kündigung oder Konkurs brauchte ich mir keine Sorgen zu machen. Beides war für mich so wahrscheinlich wie Aquaplaning und Blitzeis beim Autofahren.

Selbständig zu sein, ist für mich eher wie Motorrad fahren. Seit ich selbständig bin, fühle ich mich unglaublich viel freier, flexibler, kreativer und wendiger. Ich genieße meine Möglichkeit der Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung. Im Gegenzug spüre ich nun, viel achtsamer sein zu müssen, weil ich keine Knautschzone, Airbags und Stoßdämpfer um mich herum habe.

Was durch die Selbständigkeit für mich viel wichtiger geworden ist, sind drei Dinge:

Erstens, ständig selbst meine Ziele festzulegen und im Auge zu behalten, auch wenn ich mal kurzfristig den geplanten Weg verlassen muss.

Zweitens, nicht in Extreme zu verfallen. Meine Ideale dürfen mich nicht demotivieren, wenn ich nur einen Teil meiner Ziele erreiche. Mein Empathie darf nicht dazu führen, Energie an andere zu verlieren, meine Kreativität darf nicht dazu führen, mich zu verzetteln, u. a. m.

Drittens muss ich die Balance zwischen den Aufgaben finden, die mir liegen und denen, um die ich am liebsten einen Bogen machen würde. Denn die Gefahr, dass meine Stärken meine Schwächen werden, ist groß.

Schaffe ich das?

Auf die Fragen von Coachingklienten: „Soll ich mich selbständig machen?“ und „Bin ich als Hochsensibler überhaupt für die Selbständigkeit geeignet?“, antworten wir gerne mit Gegenfragen:

Sind Sie bereit ...

... Ihre Komfortzone zu verlassen?

... Kritik und Konflikte als Teil Ihres beruflichen Lebens zu betrachten?

... Fehler zu machen und daraus zu lernen?

... Ängste anzunehmen und zu überwinden?

... Wind und Wetter standzuhalten und Ihren Zielen trotzdem treu zu bleiben?

... Unsicherheit auszuhalten?

... über sich selbst hinauszuwachsen und Bestehendes infrage zu stellen?

Wer diese Fragen mit einem klaren „Ja“ beantwortet, hat gute Chancen, die Vorzüge einer Selbständigkeit genießen zu können. Alles hat jedoch seinen Preis, und der Preis der Selbständigkeit ist, bisherige Sicherheit einzubüßen. Im Gegenzug ermöglicht die Selbständigkeit neue Freiheiten, Entwicklungschancen und oftmals viel mehr Erfüllung. Selbständigkeit gelingt vor allem, wenn Hochsensible ihre HSP-typischen Begabungen nutzen und HSP-typische Begrenzungen berücksichtigen. Auf die Balance kommt es an.

Erfolg = Qualifikation + Geduld

Bevor HSP ihre Weiterbildungsfreude auf den ständigen Ausbau von Fachwissen fokussieren, empfehlen wir, alle unternehmerischen Bereiche mit einzubeziehen, die für eine erfolgreiche Selbständigkeit wichtig sind. Hierzu zählen etwa Unternehmensführung, Vertrieb, Marketing oder Buchführung.

Erfolg und Erfüllung sind nichts, was von heute auf morgen einfach da ist. Erfüllung stellt sich dann ein, wenn man seinen Wünschen die Möglichkeit bietet, Wirklichkeit zu werden. Das ist ein Prozess, der viele kleine Schritte und persönliche Entwicklung benötigt.

Ob eine Existenzgründung für HSP der richtige Weg ist, kann somit nur im Einzelfall geklärt werden. Damit Gründungswillige nicht blauäugig in die Selbständigkeit gehen, gibt es staatlich geförderte Unternehmensberatungen, die in jeder Phase der Existenzgründung in Anspruch genommen werden können. Da keiner alles kann und jeder einen blinden Fleck hat, ist es sinnvoll, sich bei existenziellen Entscheidungen von externen und unabhängigen Experten unterstützen zu lassen.

Hilfestellungen vor der Gründung eines Unternehmens findet man unter:

<http://www.existenzgruender.de/>

Hilfestellungen nach der Existenzgründung, zu deren Festigung finden sich unter:

<http://www.beraterboerse.kfw.de>

Astrid-Beate Oberdorf ist systemischer Coach; Christoph Oberdorf ist KfW-Coach. Beide haben sich in ihrer Unternehmensberatung darauf spezialisiert, hochsensiblen, introvertierten und eher zurückhaltenden Menschen dabei zu helfen, ihre Selbständigkeit aufzubauen und auszubauen. Sie arbeiten deutschlandweit; nähere Informationen über ihre Arbeit finden sich unter www.dieoberdorfs.de.

Anmerkung der Redaktion: Im Festland-Verlag ist vor ein paar Jahren das Buch Ethisches Marketing – Nachhaltige Strategien für Klein- und Mikrounternehmen erschienen. Nähere Informationen finden sich auf der Website des Festland-Verlags unter: <http://www.festland-verlag.com/ethisches-marketing.7084.html>.

JUNIOR-RUBRIK

Der Tag, an dem Marie ein Ungeheuer war

In dieser Rubrik stellen wir in jeder Ausgabe von *Intensity* eine neue Anregung für Kinder vor. Es kann sich um ein Buch, ein Spiel, Lieder oder einfach nur eine schöne Idee, mit Hochsensibilität gut umzugehen, handeln. Über Reaktionen, wie unser jeweiliger Vorschlag von Ihren Kindern und Ihnen angenommen wird, werden wir uns sehr freuen.

Meine Mama kann zaubern von *Carl Norac* – vorgestellt von **Nina da Silva**

Und auch in dieser Junior-Rubrik möchte ich Ihnen ein Kinderbuch präsentieren. Da es ausdrücklich für hochsensible Kinder geschrieben sein soll, war meine Neugier geweckt.

„Der Tag an dem Marie ein Ungeheuer war“ von *Lotte Kinskofer* (Text) und *Verena Ballhaus* (Bilder) hat eine Nominierung für den Deutschen Jugendliteraturpreis 2002 erhalten und diese (mit kleinen Einschränkungen) auch durchaus verdient. Es handelt sich um ein normal-großformatiges Bilderbuch mit 24 Seiten aus dem Bajazzo Verlag in Zürich.

Die Geschichte handelt von einem ganz normalen Tag. An diesem geht Marie in den Kindergarten. Doch schon beim Anziehen der Hausschuhe im Flur des Kindergarten geht es los: Raphaela macht sich über Maries Füße, genauer: deren Größe lustig – und tatsächlich empfindet Marie die eigenen Füße ab sofort wirklich als riesig und stolpert schon fast darüber. Wenig später stört sich Kai an ihrem „dicken Bauch“, und schon sieht Marie an sich eine große Kugel statt des normalen Bauches. Ihre Unsicherheit wächst; sie wagt nicht einmal mehr, aufzustehen vom Mal-Tisch. Und dann auch noch das: Tina bezichtigt sie einer „Kartoffelnase“, und selbst daheim beim Mittagessen behauptet ihr Bruder Lukas, sie habe „Flossen“, als sie sich eine zweite Portion Pommes nehmen möchte. Die ältere Schwester Kathrin unterstellt ihr „Glotzaugen“. Und als wäre dies nicht genug der Häme und Gemeinheiten, setzt der Nachbarsjunge Thorsten noch eins drauf: Sie habe eine „Klappe“ und statt der Haare Borsten auf dem Kopf!

Maries verzerrtes Selbstbild ist komplett: Sie ist ein Ungeheuer mit riesigen Füßen, dickem Bauch, einer Kartoffelnase, Glotzaugen und Flossen statt Händen. Anstelle eines Mundes hat sie eine Klappe und ihr Kopf ist bedeckt von Borsten. Verzweifelt läuft sie in ihr Zimmer und weint bitterlich, aber da hat ihre Mutter ihr den Kummer schon angesehen und folgt ihr.

Und nun folgt eine liebevolle und warmherzig formulierte „Rückverwandlung“ all jener Körperteile, die die anderen ihr hässlich reden wollten. Mithilfe von klugen Worten und einem Spiegel zeigt Maries Mutter ihr unwiderlegbar, wie unverändert und schön Marie nach wie vor ist und wie unrecht die Behauptungen der anderen Kinder waren.

Letztlich steht fest: „Du bist Marie und du siehst aus wie Marie. Und du bist schön!“

Mir gefällt das Buch ausnehmend gut, denn die Aussage ist elementar wichtig, und leider wird jedes Kind gewisse Erfahrungen in dieser Richtung gemacht haben. Daher wird sich auch jedes wiederfinden (unabhängig vom Geschlecht).

Aber speziell hochsensible Kinder können besonders unter Gehässigkeiten wie den dargestellten leiden und aufgrund ihrer intensiven Phantasie ähnliche Bilder von sich sehen. Daher möchte ich das Buch sehr gerne für die gemeinsame Lektüre empfehlen.

Ich persönlich finde die Bilderwelt etwas gewöhnungsbedürftig, jedoch trifft sie zumeist die inhaltliche Ebene durchaus gut und ist ferner sicherlich auch einfach Geschmackssache.

In jedem Fall wünsche ich viel Freude beim Lesen!

Nina da Silva ist Soziologin in Münster und für die Jugendarbeit des IFHS zuständig. Sie ist erreichbar unter der E-Mail-Adresse junior@hochsensibel.org.

WIENER KONGRESS

Lasten tragen lernen

Ein Besuch auf einem seelsorgerischen Tagesseminar in Wien

Von Joachim Weiß

Anfang Mai nahm ich an einem seelsorgerischen Tagesseminar in Wien mit dem Thema *Hochsensible Lastenträger* teil. Referenten waren *Christa* und *Dirk Lüling*, die als Autoren des Buches *Lastenträger – die verkannte Gabe* bekannt sind. Bei der Anmeldebestätigung wurde empfohlen, sich mit dem Buch des Ehepaars auf das Seminar vorzubereiten. Während des Seminars wurde aber nicht nachgefragt, wer das denn auch getan habe. Ferner wurde schriftlich wie auch mündlich darauf hingewiesen, dass alle Angebote freiwillig waren. Ich empfand diese Information als sehr angenehm, da so kein Gruppenzwang entstand.

Das Seminar konnte nicht an dem ursprünglich geplanten Ort stattfinden, weil die Zahl der Anmeldungen die Kapazität des vorgesehenen CVJM-Saales sprengte. Zu den schließlich ca. 130 Teilnehmern gehörten sicherlich auch nicht so religiöse Menschen. *Ingrid* und *Georg Parlow*, letzterer Autor des Buches *Zart besaitet*, waren in den Ablauf des Seminars stark eingebunden. Trotzdem hätte es wohl nicht durchgeführt werden können, wenn nicht die Kirchengemeinde, die ihre Hilfe zur Verfügung gestellt hatte, aktiv an der Gestaltung beteiligt gewesen wäre.

Jeder TeilnehmerIn bekam schriftliche Unterlagen über den Seminarverlauf, aber auch über unterschiedliche Ausprägungen von Hochsensibilität, über Bücher und andere Quellen und auch, wie man mit seiner Hochsensibilität (besser) umgehen kann. Bei Erläuterungen zum Thema Hochsensibilität nahmen *Christa* und *Dirk Lüling* häufig sich selbst als Beispiel; auch, um Problematiken offen anzusprechen: *Christa Lüling* ist hochsensibel, *Dirk Lüling* nicht.

Christa Lüling beschrieb, welche Verletzungen sie während ihres Lebens davongetragen hat, weil sie und andere nichts über Hochsensibilität wussten. Aber auch, welche Veränderungen eintraten, als „das Kind einen Namen bekam“ und sie ihr Leben anders strukturieren konnte. Eine für mich ganz starke Wirkung hatte, als sie mit Taschen und Rucksäcken plastisch darstellte, was es bedeutet, zu viele Lasten zu tragen.

Dirk Lüling beschrieb auf sehr ehrlich wirkende Weise, welche „Last“ es oft für ihn gewesen war, mit einer Ehefrau zusammenzuleben, die immer so viel wahrnimmt oder auch erst später zu dem Ergebnis einer Überlegung kommt, wenn eine Entscheidung schon getroffen wurde.

Zu bestimmten Themenbereichen wurden Arbeitsgruppen gebildet, so z. B. zu *Hochsensibilität am Arbeitsplatz*. *Dirk Lüling* war in der Arbeitsgruppe für nichthochsensible Lebenspartner voll und ganz damit beschäftigt, seine Erfahrungen an den Mann oder die Frau zu bringen und/oder Fragen zu beantworten.

Auch der Aspekt des Loslassens von Verletzungen und der Neubewertung der Vergangenheit nahm einige Zeit in Anspruch.

Eine wichtige Aussage für mich war, dass jeder – hochsensible – Mensch das R e c h t hat, sich zurückzunehmen, wenn er oder sie an seine Grenzen kommt.

Da es ein seelsorgerisches Seminar war, wurden von ca. 20 speziell geschulten Menschen bei bestimmten Abschnitten Hilfen angeboten. Aber auch dieses Angebot war nie eine Verpflichtung, und ich hatte den Eindruck, dass die TeilnehmerInnen das auch so annahmen.

Mich persönlich hat das Tagesseminar sehr beeindruckt und ich kann es empfehlen. Ich habe auch noch nach dem Ende mit ein paar TeilnehmerInnen gesprochen: Sie haben das Seminar als nutzbringend für sich empfunden, weil die Referenten authentisch wirkten. Auch ich hatte den Eindruck, dass von den *Lülings* Lebendigkeit ausging, so dass jedenfalls mir zu keinem Zeitpunkt langweilig wurde. Über das Infotelefon bekomme ich auch Anrufe von hochsensiblen Menschen, welche ihre Nöte und Sorgen aussprechen, und ich könnte mir gut vorstellen, dass die/der eine oder andere auch ganz gut auf einem von den *Lülings* veranstalteten seelsorgerischen Seminar aufgehoben wäre.

Damit ich Hintergrundwissen für das Infotelefon habe, schaue ich gelegentlich durch die Rubriken *Kontakte vor Ort* und *Aktuelles* auf unserer Website www.hochsensibel.org. Ich sehe mir aber auch die Termine bei unserem österreichischen Schwesternverein unter www.zartbesaitet.net an. Mittlerweile gibt es ein breit gefächertes Angebot von Workshops, Seminaren und Gesprächskreisen: Viele Menschen sind engagiert! Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, an solchen Veranstaltungen teilzunehmen, dann kann ich nur Mut machen! Einfach mal darauf einlassen, einfach mal zulassen! Aber auch selbst prüfen, was am besten zu einem passt!

Nähere Informationen zu den Aktivitäten von *Christa* und *Dirk Lüling* kann man unter www.feine-sensoren.de abrufen. Daneben sind sie Mitarbeiter im Team-F, das christliche Seminare zur Lebensgestaltung anbietet. Informationen hierzu finden sich auf der Website www.team-f.de.

Joachim Weiß ist nur im formalen Sinne im Ruhestand. Zu seinen vielen Aktivitäten zum Thema Hochsensibilität gehört das Betreiben des Infotelefons zum Thema in der Bundesrepublik Deutschland. Daneben ist er auch Schatzmeister des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e. V. Zu erreichen ist er unter hagen@hochsensibel.org.

In die Röhre gucken

Erste HS-Forschung mit funktioneller Magnetresonanztomographie

Von Michael Jack

Regelmäßig wird ein Bedürfnis nach einem „Diagnoseverfahren“ für Hochsensibilität artikuliert, das belastbare Ergebnisse liefert. Fragebögen funktionieren mit Introspektion, weshalb Resultate ihrer Anwendung naturgemäß nur begrenzt objektivierbar sind. Neben spezifischen Merkmalen des Genotyps (siehe *Intensity 5*) kommen als eindeutige Erkennungszeichen einer Hochsensiblen charakteristische Eigenschaften der Informationsverarbeitung im zentralen Nervensystem in Betracht, die mit bildgebenden Verfahren sichtbar gemacht werden können.

Eine erste Studie, in deren Rahmen das Gehirn Hochsensibler mit bildgebenden Verfahren untersucht wurde, veröffentlichte die Zeitschrift *Social Cognitive and Affective Neuroscience* im Jahr 2010. Die Fragestellung hatte sich dabei an einem prominenten Thema der Sozialpsychologie orientiert: der Abhängigkeit sogar basaler Wahrnehmungsprozesse vom kulturellen Kontext der Wahrnehmenden. Gern kontrastiert werden eher individualistisch (USA) und eher kollektivistisch (Asien) orientierte Gesellschaften, wobei sich zeigt, dass je nach Prägung unterschiedliche Aufgabentypen „anstrengender“ sind – je nachdem, inwieweit ein *Zusammenhang* zu berücksichtigen ist.

Die Frage der in Rede stehenden Studie war nun: Gilt dies auch für Hochsensible? Zwanzig Personen wurden mit ARONS Fragebogen auf Hochsensibilität getestet; die Hälfte relativ „frisch“ aus Asien, die andere Amerikaner mit europäischen Wurzeln. Die Probanden mussten in einem funktionellen Magnetresonanztomographen Fragen zur Länge von Linien auf Bildern beantworten, wobei die Fragestellungen teilweise die Berücksichtigung der Einbettung, des Hintergrundes der Linie, verlangten, teilweise nicht.

Die funktionale Magnetresonanztomographie erlaubt die Bestimmung aktiver Gehirnregionen. Das funktioniert deshalb, weil „frisches“ Blut (oxygeniert) andere magnetische Eigenschaften zeitigt als „verbrauchtes“ Blut (desoxygeniert). In Gehirnregionen mit stärkerer Aktivität ist nun aufgrund stärkeren Blutflusses mehr „frisches“ Blut vorhanden, was sich in entsprechenden Messergebnissen widerspiegelt.

Forschungen der Vergangenheit hatten gezeigt, dass die Lösung von Aufgaben, die der kulturellen Prägung des jeweiligen Probanden entgegenkamen, auch sichtbar geringere Hirnaktivitäten erforderten: Dass die Aufgaben einfacher waren als für einen Probanden mit anderen gesellschaftlichen Wurzeln, zeigte sich auch im fMRT. Die gemessenen Aktivitäten konzentrierten sich dabei auf den präfrontalen Cortex und den Parietallappen, die bei der Aufrechterhaltung von Aufmerksamkeit helfen.

Ergebnis der Studie war nun, dass die Gehirnaktivitäten der hochsensiblen Probanden weniger vom kulturellen Kontext abhängig waren als jene der nicht hochsensiblen Personen. Präziser gesagt: Hochsensible Probanden aus kollektivistisch orientierten Gesellschaften benötigten deutlich mehr „Aufwand“ bei der Lösung von Aufgaben, die (eigentlich) auf „ihre“ Wurzeln zugeschnitten waren, als nicht hochsensible Probanden aus besagtem kulturellen Kontext.

Die Autoren vermuten, dieses Ergebnis erkläre sich dadurch, dass Hochsensible allgemein Wertungen in stärkerem Maße auf Basis des tatsächlichen Sinneseindrucks tätigen. Ganz allgemein sehen sie gewisse kulturunabhängige Aktivitätsbilder bei Hochsensiblen, was sie – so versteht sie der Autor dieser Zeilen – zu der Vermutung führt, die Hirnaktivität von HSP bei der Auswertung von Sinneseindrücken sei nicht von der Einstellung der Gesellschaft (Wertschätzung, Ablehnung etc.) zu höherer Sensibilität abhängig. In der Tat wirken die konkreten Messwerte (auf den psychologischen Laien) erstaunlich homogen.

Im Rahmen einer **zweiten Studie**, erschienen in derselben Zeitschrift ein Jahr später, ging es explizit(er) um den Versuch, Unterschiede in der Hirnfunktion Hochsensibler sichtbar zu machen. Diesmal waren zwölf Probanden mit dabei, allesamt Studenten an Pekinger Universitäten. Auch diese Personen füllten ARONS Fragebogen aus. Im Tomographen hatten sie diesmal die Aufgabe, Bilderpaare zu vergleichen: Die Bilder waren weitgehend identisch; bei manchen Paaren wurde aber in das zweite Bild eine Änderung eingebaut. Gab's eine Änderung, war ein Knopf zu drücken.

Bei hochsensiblen Probanden zeigte sich zunächst eine längere Antwortzeit im Falle von kleinen, nicht ganz so offensichtlichen Änderungen in den Bildern. Organisch waren deutlich höhere Aktivitäten in Gehirnregionen festzustellen, von denen angenommen wird, dass sie für die Steuerung optischer Aufmerksamkeit verantwortlich seien. Konkret zeitigten Hochsensible signifikant höhere Hirnaktivität im Schläfenlappen, in der Vormauer und im Kleinhirn. Auch der Parietallappen fiel wieder auf.

Die Autoren interpretieren diese Befunde als Zeichen für eine höhere Aufmerksamkeit der hochsensiblen Probanden in Bezug auf subtile Details der wahrgenommenen Szene. Höhere Genauigkeit der Wahrnehmung, also zutreffendere Ergebnisse, konnten in der Studie allerdings nicht nachgewiesen werden. Man vermutet, hierfür sei das Datenmaterial schlicht zu dünn gewesen.

Der psychologische Laie wundert sich bei der Lektüre der Studien über die anscheinend recht geringe Probandenzahl. Sie wird damit zu tun haben, dass Forschung mit bildgebenden Verfahren viel Geld kostet. Erfreulich ist, dass die Vermutung, die subjektiv empfundene besondere Form der Wahrnehmung habe auch ein relativ leicht nachweisbares neurologisches Korrelat, eher bestätigt denn widerlegt wird. Vermutlich wissen wir aber trotzdem auf absehbare Zeit zu wenig über die Funktionsweise des hochsensiblen Nervensystems (und des Nervensystems überhaupt), als dass bildgebende Verfahren für den zweifelnden Hochsensiblen Klarheit schaffen könnten.

Dieser Aufsatz stellt die Studien Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response sowie The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes vor. Beide erschienen in der Fachzeitschrift Social Cognitive and Affective Neuroscience. Die Volltexte sind online frei verfügbar; auf der Website des IFHS finden sich die Hyperlinks und die Fundstellen in der wissenschaftlichen Bibliographie (Rubrik: Wissenschaftliches Netzwerk).

Diese Studien sind auch Gegenstand eines Artikels zum Thema Hochsensibilität in der Mai-Ausgabe der Zeitschrift Bild der Wissenschaft.

Dr. iur. Michael Jack ist Rechtsreferendar am Landgericht 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., Universitätsstraße 31, 44789 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. 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: www.hochsensibel.org.