

Sarah Lorenz

Die Chancen und Risiken des
Persönlichkeitsmerkmals der
Hochsensibilität nach Elaine N. Aron im
Verhältnis zu den klientenbezogenen
Handlungsarten der systemischen
Sozialen Arbeit nach Peter Lüssi

Bachelorarbeit

TSA 3050

Internationale Hochschule Liebenzell

Erstgutachter: Kenntner, Esther

Abgabetermin: 02.05.2016

Abkürzungsverzeichnis

HS = Hochsensibilität

HSSA = Hochsensibler Sozialarbeiter

HSM = Hochsensible/r Mensch/en

HSP = Hochsensible Personen

SA = Sozialarbeiter

SPS = Sensory-Processing-Sensitivity

s.S. = siehe Seite

Abstract

Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, den Ansatz zum Konzept der Hochsensibilität von Elaine N. Aron und ihren Forschungsgrundlagen sowie weitere wissenschaftliche Forschungsarbeiten zur Hochsensibilität vorzustellen, um diese mit den klientenbezogenen Handlungsarten der systemischen Sozialen Arbeit nach Peter Lüssi auf ihre Chancen und Risiken zu überprüfen.

Das Resultat dieses Vergleiches zeigt, dass hochsensible Sozialarbeiter durch ihr tendenziell geringes Selbstvertrauen und schnelle Reizüberflutung, ein Risiko in ihrer Profession aufzeigen. Gleichzeitig haben sie durch ihre komplexe Wahrnehmungsfähigkeit und ihr großes Empathievermögen eine außergewöhnliche Chance, mit ihren Klienten relativ schnell ein emotionelles Vertrauensverhältnis aufzubauen und sie durch feinfühliges Fragen zu ihren verborgenen Motivationen hinzuführen und damit die Voraussetzung für eine erwünschte Verhaltensveränderung zu schaffen. Durch die kreative und intuitive Art des Denkens von hochsensiblen Sozialarbeitern können diese schnell tieferliegende Unstimmigkeiten erspüren und eine systemfunktionalisierende Unterstützung anbieten.

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	2
Abstract.....	3
1. Einleitung	5
2. Begriffsdefinition Hochsensibilität	8
3. Biografisches zu Dr. Elaine Aron.....	9
4. Annähernde Forschungsarbeiten zum Thema Hoch-Sensibilität.....	10
4.1 Temperamentsforschung	11
4.2 Carl Gustav Jung	12
4.3 Iwan Pawlow.....	15
4.4 Hans Jürgen Eysenck.....	15
4.5 Jeffrey Alan Gray	16
4.6 Jerome Kagan	17
4.7 Empirischer Zugang zum Konstrukt der hochsensiblen Persönlichkeit nach Christina Blach & Josef W. Egger.....	18
4.8 Taxometrische Untersuchung von Sensory-Processing Sensitivity nach Franziska Borries und Ruth Lena Krönung	19
5. Das Konzept der Hochsensibilität als Persönlichkeitsmerkmal nach Dr. Elaine N. Aron ...	21
5.1 Entstehung der Hochsensibilität	24
5.2 Eigenschaften der Hochsensibilität	25
5.3 Wenn Sensibilität zur Krankheit wird	28
5.4 Umgang mit Hochsensibilität für Betroffene	29
6.6 Betreuung.....	44
7. Chancen und Risiken der Handlungsansätze für Hochsensible Sozialarbeiter (HSSA)....	45
7.1 Beratung	46
7.2 Verhandlung	46
7.3 Intervention.....	48
7.4 Vertretung	49
7.5 Beschaffung.....	50
7.6 Betreuung.....	51
8. Fazit	51
9. Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (IFHS)	54
10. Literaturverzeichnis.....	56
11. Anhangsverzeichnis	61
11.1 Übertragung der Highly Sensitive Person Scale von Aron & Aron (1997) ins Deutsche nach C. Blach und J. W. Egger.....	62
11.2 Hochsensibilitätstest nach Elaine N. Aron	63
11.3 Borries, Franziska: HSP-Skala (deutsch)	67
11.4 Ruth Lena Krönung: Fragebogen	70
12. Eidesstattliche Erklärung	74

1. Einleitung

Kennen Sie Menschen, denen es schnell zu laut ist, die in großen Menschenmassen überfordert sind, die schnell gereizt und ängstlich reagieren? Oder kennen Sie Menschen, die schöne Momente wie einen Sonnenuntergang oder gute Musik besonders intensiv wahrnehmen und genießen können, die schnell spüren, wenn etwas in zwischenmenschlichen Beziehungen schief liegt und die sich tief in die Emotionswelt ihres Gegenübers einfühlen können? Diese Menschen scheinen empfindsamer als ihre Mitmenschen zu sein, die ihre Umwelt intensiv wahrnehmen - was oft ein Segen, aber auch wie ein Fluch sein kann. Hinzu kommt, dass unsere Kultur eher die Gewinnertypen, die lustig sind, etwas leisten und hart im Nehmen sind, aufs Podest hebt und die sensiblen dadurch schnell das Gefühl bekommen, nicht in diese Welt zu passen.¹ Der französische Dichter Marcel Proust schrieb einmal über die sensiblen Menschen: "Sie gehören zu dieser wunderbaren und beklagenswerten Familie, die das Salz der Erde ist."²

Elaine N. Aron, eine US-amerikanische Psychotherapeutin, würde diese empfindsamen Menschen einer hochsensiblen Persönlichkeit zuordnen. Aron ist eine Pionierin, die erstmalig das Konzept der Hochsensibilität erforschte und in ihrem Werk 1996 „The Highly Sensitive Person“ vorstellte. HS ist ihrer Meinung nach eine besondere Art der Reizverarbeitung, die auf circa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung zutrifft.³ Diese Menschen nehmen ihre Umgebung intensiver wahr und sind ständig auf Empfangsbereitschaft, um die Reaktionen und Reize in ihrem Umfeld wahrzunehmen. In der frühen Geschichte konnte man diesen Personen vermutlich die wichtige Rolle des „Mahners“ zuschreiben, der für das Überleben einer Gruppe wichtig war. Dieser hörte oder roch ein wildes Tier zuerst und warnte die anderen dann davor. Heute sind es beispielsweise die unterschwelligsten Konflikte im Team oder andere Gefahren, die ein HSM als erstes wahrnimmt und darauf

¹ Vgl. Pfeifer, Der sensible Mensch, 9.

² Proust, À la recherche du temps perdu, 156
„Vous appartenez à cette famille magnifique et lamentable qui est le sel de la terre.“.

³ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 10.

aufmerksam macht.⁴ Durch diese permanente Wachsamkeit brauchen diese von Aron benannten "High-Sensitive-Person" (HSP) mehr Rückzug und Ruhe als andere Menschen um all das Wahrgenommene zu verarbeiten. Ein technischer Vergleich dazu: Scannt man Bilder am PC ein, ist die Qualität der Bilder von der Auflösung abhängig. Je feiner die Auflösung ist, desto mehr Details und Pigmente können erfasst werden, wodurch ein schärferes und qualitativ hochwertigeres Bild entsteht. Dadurch wird die Bilddatei dann logischerweise größer und der Verarbeitungsprozess dauert länger.⁵

Da die Forschung über Hochsensibilität noch eine recht junge ist, gibt es wenig wissenschaftliche Literatur zu diesem Thema. Es ist allerdings zu beobachten, dass sich immer Menschen mit dem Konstrukt der HS beschäftigen. Auf dem Büchermarkt kann man viel Ratgeberliteratur diesbezüglich finden. Diese Bücher möchten HSP und Nicht-HSP helfen, mit den Herausforderungen im Alltag und dem Leben in der Partnerschaft sowie weiteren Lebensbereichen umzugehen.

Ich werde die Arbeit von den Wurzeln der HS beginnen und dessen Grundlagen erläutern, um im weiteren Verlauf auf dieser Basis dann einen nachvollziehbaren Vergleich zu dem Bereich der Sozialen Arbeit herstellen zu können. Zu Beginn wird daher der Ansatz zum Konzept der Hochsensibilität von Elaine N. Aron und ihren Forschungsgrundlagen erörtert. Weiter werde ich wissenschaftliche Forschungsarbeiten zur HS vorstellen, um den kritischen Fragen Raum zu geben, bspw. ob das Konstrukt der HS überhaupt existiert. Diesbezüglich werde ich aktuelle Forschungsergebnisse von Blach und Egger vorstellen, die den möglichen Zusammenhang von höheren Ängstlichkeits- und Stresswerten und HSP erforschten, sowie den Arbeiten von Borries und Krönung, die geprüft haben, ob eine taxometrische (natürliche Gruppenzugehörigkeit) von HSP existiert. Im Rahmen dieser Arbeit werde ich nicht auf das angrenzende Themengebiet der Hochbegabung im Zusammenhang von HS eingehen,

⁴ Vgl. Reinhardt u. Wolf, Feinfühlig, 20.

⁵ Vgl. Borries, Gibt es die Hochsensiblen, 10.

beispielsweise von Andrea Brackmann⁶ oder Birgit Trappmann-Korr⁷. Auch muss eine thematische Abgrenzung zum Aspergersyndrom⁸ und zum Thema ADHS⁹ vollzogen werden, damit der Fokus auf das Hauptanliegen dieser Ausarbeitung nicht verloren geht. Diese Bereiche werden von Tabea Tews in ihrer Bachelorarbeit "Hochsensibilität - Der schmale Grat zwischen Krankheit und Fähigkeit" thematisiert.¹⁰

Da, nach Aron 15 bis 20 Prozent der Gesellschaft hochsensibel sind, kann diese Zahl auch auf die Sozialarbeiter der Bevölkerung übertragen werden. Darüber hinaus finden „viele HSP [...] ihre Bestimmung in helfenden Berufen“¹¹, wodurch auf einen noch höheren Prozentsatz von HSM in sozialen Berufen geschlossen werden kann. Um zwischen den Bereichen der HS und Sozialen Arbeit eine aufklärende Verknüpfung zu erstellen und um die Relevanz der HS zu erörtern, ist es von Bedeutung, diesen Themenkomplex genauer zu beleuchten. Daher ist meine Frage an diese Arbeit: Welche Chancen und Risiken haben Sozialarbeiter, die sich als hochsensibel bezeichnen in ihrer Profession? Dazu werde ich zuerst die Grundlagen der HS und anschließend die klientenbezogenen Handlungsarten der systemischen Sozialen Arbeit nach Peter Lüssi vorstellen. Diese werde ich mit den Eigenschaften einer hochsensiblen Persönlichkeit vergleichen, um zu prüfen, welche Chancen und Risiken hochsensible Sozialarbeiter in ihrer Profession haben. Hierbei werde ich vom hochsensiblen Sozialarbeiter (HSSA) schreiben, da sich die Bereiche der sozialen Handlungsfelder und der Hochsensibilität in dieser Person vereinen und gut darstellen lassen. Ich werde im Folgenden den/die Sozialarbeiter/in, sowie den Klienten in männlicher Form darstellen, um den Lesefluss nicht unnötig zu erschweren und weise hiermit darauf hin, dass damit auch die

⁶ Vgl. Brackmann, Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel.

⁷ Vgl. Trappmann-Korr, Hochsensitiv.

⁸ Vgl. Kamp-Becker, Inge, Marburger Beurteilungsskala zum Asperger-Syndrom.

⁹ Vgl. Trappmann-Korr, Hochsensitiv.

¹⁰ Vgl. Tews, Hochsensibilität.

¹¹ Parlow, Zart Besaitet, 182.

weibliche Form impliziert ist.

Das Thema der Hochsensibilität interessiert mich persönlich, da ich mich in vielen Beschreibungen dieses Phänomens wiederfinde. Des Weiteren bin ich dabei, eine staatlich anerkannte Sozialarbeiterin zu werden und möchte mich deshalb intensiv auf eine prüfende Weise mit dem Konzept der Hochsensibilität nach Elaine N. Aron und gleichzeitig mit den sozialarbeiterischen Handlungsarten nach Peter Lüssi auseinandersetzen. Durch diese Auseinandersetzung möchte ich in den genannten Bereichen eine wissenschaftlich fundierte Haltung entwickeln und diese der weiteren wissenschaftlichen Forschung zur Verfügung stellen.

2. Begriffsdefinition Hochsensibilität

Um die Hochsensibilität klarer zu definieren, möchte ich mit einer generellen Definition der Sensibilität beginnen. Das Wort sensibel kommt „von lat. sensibilis ›der Empfindung fähig‹, allgemein: von besonderer Feinfühligkeit, empfindsam.“¹² Die Sensibilität bedeutet in der „Physiologie: die Fähigkeit, Sinnesreize zu empfangen und zu verarbeiten. [In der] „Psychologie: das Vermögen, auf äußere Reize mit seelischen Vorgängen zu reagieren (Gefühlsansprechbarkeit, Empfindsamkeit, Feinfühligkeit).“¹³ Das Wort Sensitiv ist dem nahe und wird „bildungssprachlich für: leicht reizbar, überempfindlich, feinnervig“ gebraucht.¹⁴ „Sensitivity bedeutet in den Sozialwissenschaften ‚Gespür‘, Feinfühligkeit, Einfühlungs- und Mitschwingungsfähigkeit im zwischenmenschlichen Bereich, liegt damit nahe am Begriff → Empathie [...] und beschreibt die Fähigkeit, aufzunehmen und adäquat zu beantworten.“¹⁵

HSM sind leichter als andere durch einen höheren sensorischen Input

¹² Sensibel, Brockhaus, 70.

¹³ Sensibilität, ebd.

¹⁴ Sensitiv, ebd.

¹⁵ Voigt, Sensitivity-Training, 760.

gestört und fühlen sich überstimuliert.¹⁶ Diese Menschen nehmen Feinheiten in ihrer Umgebung intensiver wahr als andere, was vorteilhaft sein kann. Gleichzeitig fühlen sie sich leichter überfordert, wenn sie über einen zu langen Zeitraum starken Reizen wie beispielsweise Geräuschen und visuellen Eindrücken ausgesetzt sind. Hochsensibilität wird von Dr. Elaine Aron als Persönlichkeitsmerkmal beschrieben.¹⁷ Sie bezeichnet das Phänomen der HS als ein wesentliches Kennzeichen einer Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse.¹⁸

3. Biografisches zu Dr. Elaine Aron

Elaine Aron ist eine amerikanische Psychologin, Universitätsprofessorin, Romanschriftstellerin, Psychotherapeutin und verheiratete Mutter, die sich selbst als hochsensibel bezeichnet. Sie war früher eine fleißige Schülerin, die bemüht war, den großen Events in der Schule aus dem Weg zu gehen. Ihre Zeit auf dem College beschreibt sie als schwierig und erzählt von vielen Stunden, die sie weinend auf der Toilette zubachte, weil sie mehr Rückzug als andere Menschen brauchte. Nach vielen Anfängen und Abbrüchen, sowie einer nach vier Jahren gescheiterten Ehe, graduierte sie an der Universität in Berkeley, Kalifornien. Folgend absolvierte sie den Master of Arts an der York University in Toronto, sowie den Doktor der Philosophie (Ph.D.) am Pacific Graduate Institute, beides in klinischer Psychologie. Zusätzlich erwarb sie eine Zusatzausbildung am C.G. Jung-Institut in San Francisco. Heute hat sie eine kleine psychotherapeutische Praxis an den Standorten Mill Valley und San Francisco. Sie ist durch die persönliche Erfahrung in der Psychotherapie und den Hinweis ihrer damaligen Therapeutin darauf aufmerksam geworden, dass die "Toleranz gegenüber Reizen sowie die Bereitschaft schönen und schlimmen Erlebnissen eine tiefere Bedeutung beizumessen von Fall zu Fall wohl sehr unterschiedlich sei"¹⁹. Das Wissen um ihren Wesenszug

¹⁶ Vgl. Evers u.a., High Sensory-Processing, 189.

¹⁷ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 10.

¹⁸ Vgl. Aron, Sensory-Processing Sensitivity, 345.

¹⁹ Aron, Sind Sie hochsensibel, 17.

veränderte ihr Leben und motivierte sie, sich mit dieser Thematik tiefer zu beschäftigen, so dass sie heute bereits viele Aufsätze und Bücher zum Thema der Hochsensibilität publiziert hat. Ihr bekanntestes Werk wurde 1996 unter dem Titel 'The Highly Sensitive Person' veröffentlicht, das erstmalig in Deutschland unter dem Titel "Sind Sie hochsensibel?" im Jahr 2005 erschien. Hier werden ihre Untersuchungsergebnisse, die sich auf der Grundlage von verschiedenen Studien von renommierten Wissenschaftlern gründet, zusammen mit ihren eigenen Forschungsergebnissen vorgestellt, die sie in Form von Interviews, Gesprächen, Kursen und individuellen Beratungen erhoben hat. Zusammen mit ihrem Ehemann Dr. Arthur Aron zählt sie zu den führenden Wissenschaftlern im Bereich der Psychologie von zwischenmenschlichen Beziehungen.²⁰ Der Autor Georg Parlow²¹ ist nach eigenen Angaben seit dem Jahr 2006 ein international anerkannter HSP-Experte und schreibt in seinem Werk „Zart Besaitet“ über Dr. Elaine Aron: „Durch ihre Pionierarbeit haben viele Tausend Hochsensible zu einem neuen Selbstverständnis und mehr innerer Harmonie gefunden.“²²

4. Annähernde Forschungsarbeiten zum Thema Hoch-Sensibilität

Aron stützt ihre Untersuchungen auf Forschungsarbeiten, die ein ähnliches Verhalten wie das der Hochsensibilität analysieren. Hier findet man bereits 1880 von dem amerikanischen Neurologen George Miller Beard den Begriff "Neurasthenie", was eine leichte Erregbarkeit des Nervensystems infolge von Überforderung oder Nervenschwäche ist.²³ Des Weiteren schreibt der deutsche Psychiater und Philosoph Karl Theodor Jaspers über das "Hyperästhetische emotionale Syndrom" in den Jahren 1913 und 1949. Beide Konstrukte werden durch extreme Empfindlichkeit der Sinne und emotionale Erregbarkeit charakterisiert.²⁴ Weitere wichtige

²⁰ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 15ff; www.hsperson.com.

²¹ Parlow, www.zartbesaitet.net.

²² Parlow, Zart Besaitet, 52.

²³ Neurasthenie, www.duden.de.

²⁴ Vgl. Evers u.a., High Sensory-Processing, 189.

Forschungsarbeiten zum Thema der Sensibilität, Reizwahrnehmung und -verarbeitung haben Carl Gustav Jung, Iwan Pawlow, Hans Jürgen Eysenck, Jeffrey Alan Gray, oder Jerome Kagan geleistet, die im Folgenden näher erläutert werden, da sie ein Grundverständnis und die Forschungsgrundlage von Dr. Aron geben. Weiter werden die aktuelleren Forschungsarbeiten zur Hochsensibilität von Christina Blach & Josef W. Egger, sowie die von Franziska Borries und Ruth Lena Krönung vorgestellt. Da das Konstrukt der Hochsensibilität nach Aron ein Persönlichkeitsmerkmal ist, werde ich vorab die Temperamentsforschung näher beleuchten, um eine gute Verständnisbasis für die weiteren hier vorgestellten Forschungsarbeiten zu legen.

4.1 Temperamentsforschung

Bereits die griechischen Philosophen Hippokrates und Theophrast unternahmen Versuche, die psychologischen Typen der menschlichen Individualitäten zu erforschen.²⁵ Im Jahr 1798 entwickelte der deutsche Philosoph der Aufklärung, Immanuel Kant, die vier Typen der Temperamentenlehre: Sanguiniker, Melancholiker, Choleriker und Phlegmatiker.²⁶ Zur selben Zeit hatte auch der deutsche Dichter, Philosoph und Historiker Friedrich Schiller zwischen den „naiven“ und „sentimentalen“ Typen unterschieden und der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche verwendete erstmals 1872 das bipolare Begriffspaar „dionysisch“ und „apollinisch“²⁷ als Charakterzüge.²⁸ Der Charakter ist nach Prof. Dr. Franz Stimmer, einem Sozialpsychologen, eine „seelisch-geistige Struktur eines Menschen, auf das seine Verhaltensweisen und Handlungen zurück geführt werden.“²⁹ Wobei die moderne Psychologie heute den Begriff der

²⁵ Vgl. Rattner, Klassiker der Psychoanalyse, 73.

²⁶ Vgl. Fiedler, Persönlichkeitsstörungen, 15.

²⁷ Diese Begriffe werden den Charaktereigenschaften von den griechischen Göttern Apollon und Dionysos abgeleitet, wobei apollinisch hierbei für Form und Ordnung und dionysisch für die Rauschhaftigkeit und den Schöpfungsdrang stehen.

²⁸ Vgl. Rattner, Klassiker der Psychoanalyse, 73.

²⁹ Stimmer, Charakter, Lexikon Sozialpädagogik, 99.

Persönlichkeit bevorzugt. Stimmer schreibt: „Allgemein kann man sagen, daß Persönlichkeit die Gesamtheit aller Eigenschaften darstellt, die die Besonderheit und Unverwechselbarkeit eines Menschen ausmachen.“³⁰ In der heutigen Zeit gibt es eine Vielzahl von Persönlichkeitseigenschaften und verschiedenen Einteilungen, wie beispielsweise die 16 Persönlichkeitsdimensionen von Raymond B. Cattell.³¹ Ein weiteres gebräuchliches und ökonomisches Modell sind die „Big Five“ von Goldberg. Es definiert die Persönlichkeitsdimensionen: Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Liebenswürdigkeit und Gewissenhaftigkeit.³²

4.2 Carl Gustav Jung

Der Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Tiefenpsychologie Carl Gustav Jung (1875 - 1961) war nach Dr. Aron selbst ein HSM. Die Eigenschaft der Introversion hatte für Aron große Ähnlichkeit mit der Sensibilität, womit sich Jung stark beschäftigt hat.³³

Er setzte sich damit auseinander, inwieweit das angeborene Temperament die Persönlichkeit und Emotionalität beeinflusste. Seiner Auffassung nach bestehe der fundamentale Unterschied des Menschen nicht wie bei seinem Dozentenvater Sigmund Freud in der Sexualität, sondern in der Vererbung von Sensibilität.³⁴ Jung unterscheidet die Grundtypen des Menschen in: Introversion „nach-innen-gekehrt-Sein“ und Extraversion „nach außen-gerichtet-Sein“, die angeborene Dispositionen seien.³⁵ Die extravertierte Empfindung ist auf das Momentane und Offensichtliche gerichtet.³⁶ Introvertierte Menschen empfinden ihre Umwelt eher subjektiv als objektiv,

³⁰ Stimmer, Persönlichkeit, Lexikon der Sozialpädagogik, 364.

³¹ Vgl. Schneewind, 16 PF-R, 8.

³² Vgl. Pervin, Persönlichkeitstheorien, 323.

³³ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 18.

³⁴ Vgl. a.a.O., 71.

³⁵ Vgl. Rattner, Klassiker der Psychoanalyse, 74.

³⁶ Vgl. Jung, Psychologische Typen, 430.

was bedeutet, dass sie eher die Hintergründe der Welt wahrnehmen als nur ihre Oberfläche.³⁷ Dies deutet auf ein komplexes Innenleben der Introvertierten hin. Diese subjektive Wahrnehmung ist eine kollektiv-unbewusste Voraussetzung, die gefüllt ist von: mythologischen Bildern, Urmöglichkeiten, dem was wirklich bedeutend ist, wie eine Art intuitive prophetische Voraussicht, wie sie beispielsweise die Propheten Israels hatten.³⁸ Jung schreibt: „Die introvertierte Intuition erfaßt die Bilder, welche aus den a priori, d. h. infolge Vererbung vorhandenen Grundlagen des unbewußten Geistes stammen“³⁹. Demnach haben introvertierte Menschen einen besseren Zugang zum Unterbewusstsein und damit eine intuitiv vertiefte Wahrnehmung, über das enge Ich-Bewusstsein hinaus. Jung betonte die Wichtigkeit des Unterbewusstseins, welches im Allgemeinen „den Zustand verdrängter oder vergessener Inhalte“⁴⁰ bezeichnet, beispielsweise die Erfahrungen der Kindheit, welche das Leben des Erwachsenen weiterhin bestimmen.⁴¹ Er geht davon aus, dass das Unbewusste einen Menschen versucht, zu einem Ziel zu führen, das die Wahrnehmung über das enge Ich-Bewusstsein hinaus erweitert, beispielsweise durch Träume, körperliche Symptome oder problematische Verhaltensmuster.⁴²

Des Weiteren war er davon überzeugt, dass introvertierte Menschen ihre Energien nach innen gerichtet haben, um ihr geschätztes Innenleben vor der mächtigen Außenwelt zu schützen. Wenn dieser nach innen gerichtete Fokus allerdings mit einem längeren Rückzug auf die innere Welt andauert, kann es sein, dass die dadurch aufgestaute Energie explosionsartig in starken Emotionen ausgedrückt wird.⁴³

³⁷ Vgl. a.a.O., 428f.

³⁸ Vgl. a.a.O., 429, 435f..

³⁹ A.a.O., 436.

⁴⁰ Jung, Archetyp und Unbewußtes, 77.

⁴¹ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 70f.

⁴² Vgl. a.a.O., 281.

⁴³ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 222.

Aron zitiert Jung in ihrem Aufsatz: The Clinical Implications of Jung's Concept of Sensitiveness:

“This excessive sensitiveness very often brings an enrichment of the personality. [...] Only, when difficult and unusual situations arise, the advantage frequently turns into a very great disadvantage, since calm consideration is then disturbed by untimely affects. Nothing could be more mistaken, though, than to regard this excessive sensitiveness as in itself a pathological character component. If that were really so, we should have to rate about one quarter of humanity as pathological.”⁴⁴

Jung sah demnach schon den Reichtum und die Begabung in der hohen Sensibilität und warnt davor, dies als ein krankhaftes Verhalten zu bewerten. Des Weiteren schätzt er demnach ein Viertel der Menschheit als stark sensibel ein.

Jung weist aber auch auf die Gefahren der überhöhten Sensibilität hin. In einem Absatz über neurotische Konflikte schreibt er beispielsweise: „feeling of inferiority [...] springs from an unbearable sensitivity“⁴⁵. Seiner Meinung nach ist der Ursprung von Neurosen ein Ergebnis vom Zusammenwirken von Kindheitstraumas und einer anlagebedingten Sensibilität, was unter starkem Druck zu kindischen Fantasien führe.⁴⁶ Jung betonte, dass „eine gewisse angeborene Empfindsamkeit [...] zu einer besonderen Vorgeschichte, das heißt zu einem besonderen Erleben der infantilen Ereignisse“⁴⁷ führt und dass „Ereignisse, verknüpft mit starken Eindrücken, [...] nie spurlos an empfindsamen Menschen vorüber“⁴⁸ gehen. Demnach werden schwierige Kindheitserlebnisse bei sensiblen Menschen intensiver verarbeitet, so dass diese ihr Leben nachhaltiger prägen als bei Nicht-HSM.

⁴⁴ Jung C.G., The theory of psychoanalysis, CW 4, 1913, zitiert nach Aron, Clinical Implications of Jung's Concept, 11.

⁴⁵ Jung C.G., The stages of life, CW 8, 1933, zitiert nach Aron, Clinical Implications of Jung's Concept, 11.

⁴⁶ Vgl. Aron, Clinical Implications of Jung's Concept, 12.

⁴⁷ Jung, Freud und die Psychoanalyse, 203f., zitiert nach Aron, Sind Sie Hochsensibel, 72.

⁴⁸ Edb.

4.3 Iwan Pawlow

Der russische Physiologe Ivan P. Pawlow (1849 – 1936) befasste sich mit der Messbarkeit von Empfindsamkeit bei Mensch und Tier. Er beobachtete in seinen Untersuchungen zur klassischen Konditionierung, dass verschiedene Hunde ganz unterschiedlich auf Reize reagierten. „Dabei fielen ihm besonders Unterschiede im allgemeinen Erregungszustand und in der Labilität des Nervensystems auf.“⁴⁹ Demnach liegt die Ursache von unterschiedlicher Sensibilität in unterschiedlich veranlagten Nervensystemen. Pawlow fand heraus, dass eine Hemmung in Form eines Rückzugs entstand, um sich vor Überstimulation von weiteren Reizen zu schützen, wenn die Reize bei einem Menschen zu intensiv wurden. Diesen Punkt nannte er „transmarginale Hemmung“.⁵⁰ Er war davon überzeugt, dass das Nervensystem derjenigen, welche die Schwelle der Hemmung schneller erreichen, grundlegend anders funktioniert und dass diese Eigenschaft vererbbar sei.⁵¹

4.4 Hans Jürgen Eysenck

Der deutsche Psychologe Hans Jürgen Eysenck (1916 – 1997) versuchte erstmals einen Zusammenhang von Biologie und Persönlichkeitsforschung herzustellen. Er entwickelte Pawlows Typologie weiter und teilte die Persönlichkeit in die drei Merkmale: Extraversion, Neurotizismus und Psychotizismus, welche die westliche Persönlichkeitspsychologie beeinflussten.⁵² Die zwei Pole der Extraversion werden in exzitatorische und inhibitorische Mechanismen aufgeteilt, die ein Gleichgewicht anstreben.⁵³ „Der exzitatorische Mechanismus dient dazu, das Individuum wachsam, aktiv

⁴⁹ Kuhl, Persönlichkeitspsychologie, 129.

⁵⁰ Brengelmann, Psychiatrie, 1052.

⁵¹ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 31.

⁵² Vgl. Kuhl, Persönlichkeitspsychologie, 129.

⁵³ Vgl. Maltby, Persönlichkeitspsychologie, 364.

und physiologisch erregt zu halten, während der inhibitorische Mechanismus mit Inaktivität und Lethargie in Zusammenhang steht.“⁵⁴ Extravertierte haben nach Eysenck ein niedriges Erregungsniveau und sind dadurch impulsiver und aktiver. Introvertierte haben ein erhöhtes Erregungsniveau und meiden daher eher große Aktivitäten, soziale Kontakte und andere Aufregungen um nicht übererregt zu werden.⁵⁵ Dies wurde von einem Experiment von dem amerikanischen Psychologen Geen (1984) bestätigt, in dem die Versuchspersonen die Lautstärke von Hintergrundmusik frei wählen durften. Für Extrovertierte und Introvertierten wurde eine gleichmäßige Herzfrequenz von ca. 75 Schlägen pro Minuten gemessen. Dabei wählten die Introvertierten eine niedrigere Lautstärke als die Extrovertierten. In einem zweiten Test wurde den Introvertierten eine Lautstärke zugeteilt, die von einer extravertierten Person ausgewählt wurde, wodurch sich eine Herzratensteigerung auf fast 85 Schläge pro Minuten zeigte. Umgekehrt wurde dann den extravertierten Personen, Musik von introvertierten Personen zugewiesen, wodurch sich eine Senkung der Herzrate auf unter 70 Schläge pro Minuten zeigte. Dadurch wird erkenntlich, dass introvertierte Personen intensiver auf Lautstärke reagieren als Extravertierte, wodurch man auf ein erhöhtes Erregungsniveau der Introvertierten schließen kann.⁵⁶

4.5 Jeffrey Alan Gray

Der britische Psychologe Jeffrey Alan Gray (1934 – 2004) modifizierte Eysencks Temperamentsmodell und unterschied die menschliche Persönlichkeit in die Merkmale Impulsivität und Ängstlichkeit.⁵⁷ Er entwickelte verschiedene Verhaltenssysteme, wie das behavioral approach system (BAS), das auf Reize der Belohnung und Nichtbestrafung reagiert, indem diese angestrebt werden (Impulsivität). Das behavioral inhibition system (BIS) dagegen reagiert auf Reize der Bestrafung und Nichtbelohnung um

⁵⁴ Ebd.

⁵⁵ Vgl. Kuhl, Persönlichkeitspsychologie, 130.

⁵⁶ Vgl. Kuhl, Persönlichkeitspsychologie, 131.

⁵⁷ Vgl. Aron, Sensory-Processing Sensitivity, 346.

diese zu vermeiden (Ängstlichkeit).⁵⁸ Je nachdem, wie intensiv die beiden Systeme ausgeprägt sind, desto offener oder vorsichtiger begegnen einzelne Personen ihrer Umwelt.

4.6 Jerome Kagan

Der amerikanische Psychologe Jerome Kagan (geb.1929) gilt als einer der Schlüsselpioniere der Entwicklungspsychologie. Er studierte die Sensibilität und Empfindsamkeit von Menschen, allerdings benutzte er dafür andere Namen wie: Schüchternheit, Hemmungen oder Ängstlichkeit.⁵⁹ Er untersuchte das Verhalten von Kindern und Säuglingen, die unterschiedlichen Reizen ausgesetzt wurden. Kagan unterschied die Verhaltensprofile im Temperament der Kinder als gehemmt und ungehemmt.⁶⁰ „Im Vergleich zum ungehemmten Kind reagiert das gehemmte Kind auf unvertraute Personen oder Ereignisse zurückhaltend, ausweichend und beunruhigt, es braucht länger, um sich in neuen Situationen zu entspannen, und hat mehr außergewöhnliche Ängste und Phobien.“⁶¹ Die ungehemmten Kinder reagierten dagegen in neuen Situationen, eher mit Spontanität, Freude und Offenheit.⁶² Bei weiteren Untersuchungen mit Säuglingen beobachtete er bei 20 Prozent eine hoch reaktive Reaktion auf neue Reize, die sich durch das Wölben des Rückens, intensives Schreien und einem unglücklichen Gesichtsausdruck charakterisieren lassen. Diese Kinder waren überreizt und erholten sich erst nach dem Aussetzen der Reize.⁶³ Kagans Studien haben gezeigt, dass die sensibleren Säuglinge eine höhere Hirnaktivität in der rechten Gehirnhälfte aufweisen, was zu seinem Fazit führte, dass Personen mit einem empfindsameren Wesen eine

⁵⁸ Vgl. Maltby, Persönlichkeitspsychologie, 367.

⁵⁹ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 59.

⁶⁰ Vgl. Pervin, Persönlichkeitstheorien, 377.

⁶¹ Ebd.

⁶² Vgl. Pervin, Persönlichkeitstheorien, 378.

⁶³ Vgl. Kagan, Galen's Prophecy, 175.

besondere Spezies sind.⁶⁴

4.7 Empirischer Zugang zum Konstrukt der hochsensiblen

Persönlichkeit nach Christina Blach & Josef W. Egger

Die Psychologin Christina Blach und ihr Doktorvater Josef W. Egger von der Medizinischen Universität Graz prüften und übersetzten die Hochsensibilitätsskala (Highly sensitive Person Scale) von Aron (bestehend aus 27 Aussagen) ins Deutsche, indem sie diese durch heterogene Stichproben bei Probanden aus verschiedenen sozialen Schichten im Alter von 18 bis 80 Jahren durchführten.⁶⁵ Diese Skala wurde von ihnen verifiziert und als Erhebungsinstrument (Feinfühligkeitstest) für ihre weiteren Forschungen genutzt. Sie überprüften, „inwieweit Ängstlichkeit, Depression, Stress, Alter und Geschlecht das mittels eines spezifischen Erhebungsinstruments gemessene Konstrukt der Hochsensibilität vorhersagen. [...] Psychophysiologisch wurde getestet, ob solcherart hochsensible Personen eine stärkere Stressreaktivität und eine präzisere Herzschlagwahrnehmungsfähigkeit (cardiac awareness) aufweisen.“⁶⁶ Es wurden bei 50 freiwilligen, gesunden ProbandInnen (25 weiblich, 25 männlich, im Alter von 19 bis 56 Jahren) verschiedene Untersuchungen durchgeführt, in Form von Fragebögen und Herzschlagwahrnehmungstests bei kontinuierlicher EKG-Überwachung.⁶⁷ Durch eine Regressionsanalyse wurde ermittelt, dass 59 Prozent der Varianz von Hochsensibilität durch Ängstlichkeit, Depression, Stress, Alter und Geschlecht erklärbar sind. Die unterschiedliche Wahrnehmung der Herzschlagrate weist keine Unterschiede in der Hochsensibilität auf. Auch die Stressreaktivität zeigte keinen Unterschied zwischen Hochsensiblen und Nicht-Hochsensiblen. Diese Ergebnisse lassen die Forscher zu der Annahme kommen, dass Hochsensibilität primär ein psychologisches Phänomen mit sekundär

⁶⁴ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 60.

⁶⁵ Vgl. Blach, Hochsensible Persönlichkeit, 59.

⁶⁶ Blach, Hochsensibilität – ein empirischer Zugang, 4.

⁶⁷ Vgl. a.a.O., 5.

physiologischen Auswirkungen darstellt.⁶⁸ Des Weiteren zeigte sich, dass je ausgeprägter die Hochsensibilität war, umso höher lagen auch die Ängstlichkeitswerte, die hauptsächlich mittels der Erhebung des Feinfühligkeitstests und der psychologischen „Trait-Skala des State-Trait-Angstinventar“⁶⁹ erhoben wurden.⁷⁰

4.8 Taxometrische Untersuchung von Sensory-Processing Sensitivity nach Franziska Borries und Ruth Lena Krönung

An der Universität Bielefeld wurde in der Abteilung für Psychologie danach geforscht, ob eine taxometrische (natürliche Gruppenzugehörigkeit) von hochsensiblen Menschen in der Bevölkerung überhaupt existiert. Die Forschungsfrage der Diplomarbeit von Borries im Jahr 2012 war: „Gibt es 'Hochsensible' als eine Kategorie von Menschen, die sich in ihrer Wahrnehmungsweise von allen anderen *qualitativ* unterscheiden? Oder sind die Unterschiede quantitativer Art – besitzt jeder Mensch einfach einen anderen Grad an Sensitivität?“⁷¹ Ein Taxa ist eine relativ stabile Klasse mit natürlichen Grenzen im Gegensatz zur willkürlichen Zusammenstellung, die als Complement-Gruppe bezeichnet wird. „Es geht um ‚wirklich‘ bestehende Gruppenzugehörigkeiten, unabhängig von Theorien, Klassifizierungsvereinbarungen und Definitionen. Die definierende Gemeinsamkeit der Taxon-Gruppe muß nicht notwendigerweise offensichtlich oder greifbar sein.“⁷² Das Postulat der SPS-Forscher ist demnach, dass eine Taxon-Gruppe der HSP besteht, die sich aus den Personen mit den höchsten Skalenwerten aus dem Fragebogen zusammensetzt, da sie eine spezifische Erlebens- und Verhaltensweise

⁶⁸ Vgl. Blach, Hochsensibilität – ein empirischer Zugang, 4.

⁶⁹ Laux, Glanzmann, Schaffner & Spielberger, 1981, zitiert nach: Blach, Hochsensibilität – ein empirischer Zugang, 4.

⁷⁰ Vgl. Blach, Hochsensibilität – ein empirischer Zugang, 12.

⁷¹ Borries, Gibt es die Hochsensiblen, 2.

⁷² A.a.O., 35.

gemeinsam haben.⁷³ Borries überprüfte mithilfe der folgenden Methoden, ob die SPS-Variable ein Taxon ist: Latent Class Analysis, das Mixture Modelling (bzw. Mixture Analysis), die Clusteranalyse sowie die taxometrischen Verfahren MAXCOV, MAXEIG, MAMBAC und L-Mode.⁷⁴ Borries befragte knapp 900 Probanden mit ihrem taxometrischen Verfahren über einen Onlinefragebogen mit der Überschrift „Hochsensitivität“.⁷⁵ Sie fand anhand der Indikatortests eine Basisrate der HSP von 17,5 Prozent und Hinweise auf eine taxonische Struktur der Hochsensibilität.⁷⁶ Dieses Ergebnis von 17,5 Prozent deckt sich grob mit den Forschungsergebnissen von Aron, die ca. 20 Prozent der Menschen als HS bezeichnen.⁷⁷ Ruth Lena Krönung versuchte in ihrer Masterarbeit im Jahr 2015 dieses Ergebnis zu replizieren, was ihr allerdings aufgrund von ihrem Resultat mit einer Basisrate von 5 Prozent und einer nicht eindeutigen Taxonität, nicht klar gelungen ist.⁷⁸ Sie benutzte die gleichen Auswertungsmethoden wie Borries, ihrer Aussage nach „[m]it leicht veränderten Erhebungsinstrumenten“⁷⁹. Die Veränderung der Instrumente wurde einerseits aufgrund einer möglichen Verzerrung der Ergebnisse, durch eine Akquieszenz (Zustimmungstendenz) auf positiv gestellte Fragen eingeführt.⁸⁰ Die Verzerrung durch Akquieszenztendenz bedeutet: „Verzerrung des Ergebnisses, die dadurch entsteht, dass Probanden die Neigung haben, Antwortmöglichkeiten unabhängig vom Inhalt zuzustimmen“.⁸¹ Konkret wurde nun die Hälfte der Fragen negativ formuliert. Andererseits war es ein Anliegen der Studie, die Selbstüberzeugungs- und Selbstselektionseffekte zu verhindern, indem das Untersuchungsthema

⁷³ Vgl. a.a.O., 36.

⁷⁴ Vgl. a.a.O., 39, 46.

⁷⁵ Vgl. a.a.O., 71.

⁷⁶ Vgl. Krönung, latente Struktur von Hochsensibilität, 6.

⁷⁷ Vgl. Acevedo, Aron: The highly sensitive brain, 580.

⁷⁸ Vgl. Krönung, latente Struktur von Hochsensibilität, 6.

⁷⁹ Ebd.

⁸⁰ Vgl. a.a.O., 20.

⁸¹ <http://www.duden.de> (24.03.16).

diesmal verborgen blieb. Des Weiteren wurden weitere 31 nicht relevante Füllitems dem Fragebogen hinzugefügt, die das Thema der Hochsensibilität verschleiern sollten.⁸² Diese Veränderungen könnten der Grund für die abweichenden Ergebnisse der Studien sein. Außerdem fand Krönung heraus, dass Frauen eher einer Taxongruppe zugeordnet werden können.⁸³ Krönung empfiehlt für weitere Forschungen, die HSP-Skala erneut zu überarbeiten, ausführlich zu validieren und weitere Drittvariablen einzufügen, um genauere Ergebnisse zu erzielen.⁸⁴

5. Das Konzept der Hochsensibilität als Persönlichkeitsmerkmal nach Dr. Elaine N. Aron

Aron geht davon aus, dass das Konzept der Hochsensibilität ein Persönlichkeitsmerkmal ist, das sich primär durch die Wahrnehmung unterschwelliger Reize und einem hohen Feingefühl von anderen unterscheidet.⁸⁵ Aron erklärt, dass ein empfindsames Nervensystem zunächst ein neutrales Merkmal ist. Dies kann auf der einen Seite eine Bereicherung sein, weil man Feinheiten in der Umgebung eher wahrnimmt, andererseits entsteht dadurch auch eine schnellere Überforderung, die bis zur Erschöpfung des Nervensystems führen kann, wenn HSM über zu lange Zeit starken Reizen, wie beispielsweise Geräuschen und visuellen Eindrücke ausgesetzt sind. Die individuelle Unterschiedlichkeit des Erregungsniveaus des Nervensystems bei demselben Reiz in derselben Situation ist nach Aron vergleichbar mit der unterschiedlichen Wuchsgröße des Menschen.⁸⁶ „Das Gegenteil von Sensibilität ist Impulsivität“⁸⁷, das als ein leichtfertiges und spontanes Handeln bezeichnet werden kann. Aron erklärt in ihrer ersten Veröffentlichung zu diesem Thema, dass sich hochsensible Menschen in der

⁸² Vgl. Krönung, latente Struktur von Hochsensibilität, 20.

⁸³ Vgl. a.a.O., 31.

⁸⁴ Vgl. a.a.O., 39.

⁸⁵ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 73.

⁸⁶ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 30.

⁸⁷ Aron, Hochsensible in der Psychotherapie, 43.

Verarbeitung der Sinnesinformationen unterscheiden. „By sensory-processing we refer to a difference not in the sense organs per se, but to something that occurs as sensory information is transmitted to or processed in the brain.“⁸⁸

Es gibt eben so viele Männer wie Frauen, die hochsensibel sind, wobei Männer eher versuchen, das Merkmal zu verbergen und oft mehr Schwierigkeiten damit haben.⁸⁹

HSM wurden in ihrer Kindheit oft mit Heulsuse, Angsthase oder als überempfindlich tituliert und von gut gemeinten Ratschlägen der Erwachsenen aufgefordert, diese Empfindlichkeit zu überwinden, wodurch es für HSM schwierig ist, ein Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit aufzubauen. Viele HSM fühlen sich daher minderwertig und denken, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, weil sie so anders wahrnehmen als andere Menschen.⁹⁰ Die meisten Menschen verstehen nicht, dass HSM meist mehr Rückzug und Zeit für sich alleine brauchen, um die vielen Reize zu verarbeiten. Sie schätzen HSP oft als ängstlich, schüchtern, schwach oder nicht gesellig ein, wodurch sich HSM stigmatisiert fühlen. Das führt wiederum dazu, dass HSM versuchen, so zu sein, wie die anderen, wodurch wiederholt eine schnellere Überforderung eintritt und ein Teufelskreis entsteht. Sie bekommen erneut den stigmatisierenden Stempel aufgedrückt und glauben irgendwann selbst, dass sie einen Makel in ihrer Persönlichkeit haben, wodurch schnell Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit entstehen.⁹¹

Aron führte über fünf Jahre lang eine andauernde intensive Untersuchungsreihe mit tiefgründigen Gesprächen, klinischen Erfahrungen, Kursen und individuelle Beratungen für Hunderte von HSM durch.⁹² In einer Telefonumfrage von dreihundert zufällig ausgewählten Personen jeglicher

⁸⁸ Aron, *Sensory-Processing Sensitivity*, 347.

⁸⁹ Vgl. Aron, *Hochsensibel in der Psychotherapie*, 21.

⁹⁰ Vgl. Aron, *Sind Sie hochsensibel*, 9f.

⁹¹ Vgl. a.a.O., 27f.

⁹² Vgl. a.a.O., 9f.

Altersgruppe haben sich 20 Prozent als extrem oder ziemlich sensibel eingeschätzt und 42 Prozent als überhaupt nicht sensibel. Des Weiteren hat jeder Mensch Bereiche oder Situationen in denen er sehr feinfühlig reagieren kann, was mit zunehmendem Alter zunimmt.⁹³ Eine Schlussfolgerung aus ihren Studien ist, dass das Konstrukt der Hochsensibilität (high sensory sensitivity) nicht mit sozialer Introversion und Emotionalität identisch ist, diese der HS aber ähnlich sind. Aron fand zudem heraus, dass es zwei Typen von HSM gibt: die mit einer glücklichen Kindheit, die als Erwachsene kaum Probleme mit ihrer Persönlichkeit haben und jene, die eine schwierige Kindheit hatten. Die zweite Gruppe zeigte später vermehrt die Tendenzen zur sozialen Schüchternheit bzw. negativer Emotionalität.⁹⁴ Weiter erklärt Aron, dass 70 Prozent aller HSP introvertiert sind und sich diese verstärkt auf ihr Innenleben konzentrieren.⁹⁵ Introversion ist aber nicht mit HS identisch, denn 30 Prozent der HSP sind extravertiert.⁹⁶ Einige Forscher der University of Mary Washington interpretieren Arons Befund im Zusammenhang mit ihren eigenen Studien so, dass Hochsensibilität eine Grunddisposition darstellt, auf der negative Einflüsse der Entwicklungsumwelt leichter ihre Wirkung entfalten können.⁹⁷

Dr. Aron entwickelte einen Fragenkatalog, der sich auf 40 qualitative Interviews von zwei bis drei Stunden bezog.⁹⁸ Mit diesem Test kann man prüfen, ob man Tendenzen zur Hochsensibilität hat.⁹⁹ Sie kritisiert die negative Voreingenommenheit der Psychologie zur HS, gleichzeitig schätzt sie aber auch ihre Erkenntnisse.¹⁰⁰ Sie grenzt die HS klar von neurotischen Zügen ab, da man nicht wie bei der neurotischen Art, ohne ersichtlichen

⁹³ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 11f.

⁹⁴ Aron, Sensory-Processing Sensitivity, 358.

⁹⁵ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 332.

⁹⁶ Vgl. Aron, Hochsensible Menschen in der Psychotherapie, 24.

⁹⁷ Vgl. Liss, Sensory processing sensitivity, 1429.

⁹⁸ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 18.

⁹⁹ Test ist im Anhang zu finden.

¹⁰⁰ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 44.

Grund, in einem ständigen Angstzustand lebt.¹⁰¹ Der Unterschied von der nervlichen Erregung zur Angst ist, dass die nervliche Erregung auch durch Freude, Neugier, Ärger, Gedanken, ungewohnte Geräusche oder übermäßige visuelle Eindrücke geschehen kann.¹⁰²

Die Kultur, in der man lebt, spielt eine entscheidende Rolle in Bezug auf die Bewertung der Sensibilität. Unsere westliche Gesellschaft hat oftmals eine Idealvorstellung von einem Menschen der unerschrocken, extravertiert und „tough“ ist. In Japan, Schweden und China dagegen ist eine wesentlich größere Wertschätzung von Feinfühligkeit und Sensibilität zu finden.¹⁰³

5.1 Entstehung der Hochsensibilität

Nach den Untersuchungen von Dr. Aron bestätigt sich eine genetische Unterscheidung von sensiblen zu nicht sensiblen Menschen, die ganz unterschiedlich in ihrer Ausprägung und Intensität auftreten kann. Manche Wesenszüge sind angeboren, andere werden durch Erfahrungen oder bewusste Entscheidungen abgeschwächt oder verstärkt.¹⁰⁴

Aron erklärt, dass es zwei Systeme der Reizverarbeitung im Gehirn gibt und deren Verhältnis zueinander eng mit der Sensibilität verknüpft ist.¹⁰⁵ Das eine System ist für das Aufnehmen der Sinneswahrnehmungen zuständig, das dann Befehle an den Körper weitergibt. Sie nennt es das Verhaltensaktivierungssystem, das unser Überleben sichert, indem es sich auf Dinge zubewegt, um beispielsweise die Gesellschaft anderer zu suchen oder sich Lebensmittel zu besorgen. Das andere System wird Verhaltenshemmsystem oder Achtsamkeitssystem genannt, was dazu anregt, sich von Gefahren wegzubewegen, indem es wachsam, vorsichtig

¹⁰¹ Vgl. a.a.O., 37.

¹⁰² Vgl. a.a.O., 34.

¹⁰³ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 42.

¹⁰⁴ Vgl. a.a.O., 60f.

¹⁰⁵ Vgl. a.a.O., 61, Verweis auf: Nelson, C.A.: in Temperament, Ausgabe: Bates and Wachs, 47-82.

und aufmerksam macht.¹⁰⁶ Es gibt HSM-Typen mit einem sehr stark ausgeprägten Achtsamkeitssystem und einem schwachen Aktivierungssystem, das sich tendenziell in Introvertiertheit und einer zurückgezogenen Lebensweise äußert. HSM mit einem starken Achtsamkeitssystem und einem hohen Aktivierungssystem, „werden wahrscheinlich sowohl wissbegierig als auch vorsichtig, sowohl unerschrocken als auch ängstlich, sowohl schnell gelangweilt als auch schnell überreizt sein“¹⁰⁷. Für diese HSM ist es ein schmaler Grat, das optimale Erregungsniveau zu erreichen.

5.2 Eigenschaften der Hochsensibilität

Die folgenden Eigenschaften können HSM zugeschrieben werden, allerdings treffen sie nicht automatisch auf jeden HSM zu, es sind lediglich Tendenzen von HS. HSM haben aufgrund einer überdurchschnittlich gründlichen Verarbeitung von Sinnesreizen ein größeres Wahrnehmungsvermögen gegenüber Feinheiten und eine ausgeprägte Intuition, die oftmals richtig ist. Meist sind es begabte Künstler oder Erfinder, die besonders gewissenhafte, vorsichtige und gebildete Menschen sind.¹⁰⁸ HSM haben eine sorgfältige Informationsverarbeitung, die einerseits zu Entscheidungsschwierigkeiten, aber auch zu allgemeinen guten Entscheidungen führt.¹⁰⁹ HSM sind meist besser im Aufspüren und Vermeiden von Irrtümern. Sie sind fähig, sich sehr gut zu konzentrieren, wenn sie nicht gestört werden. Besonders gut liegen ihnen Aufgaben, bei denen es um Umsicht, Sorgfalt, Schnelligkeit und das Herausfinden von feinen Unterschieden geht. Weiter sind HS oft sehr gut in feinmotorischen Arbeiten, sind geduldig im Warten, oftmals Frühaufsteher und kreativ im Gestalten.¹¹⁰ Diese Eigenschaften können jedoch meist nicht ausgelebt werden, wenn die HSP beobachtet wird, unter Zeitdruck steht oder

¹⁰⁶ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 62.

¹⁰⁷ Aa.a.O., 63.

¹⁰⁸ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 31.

¹⁰⁹ Vgl. Aron, Hochsensible Menschen in der Psychotherapie, 50f.

¹¹⁰ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 36.

ihre Leistung bewertet wird.¹¹¹ Des Weiteren können HSM „ungewöhnlich gut die Stimmungen anderer wahrnehmen, sich von unangenehmen Stimuli mehr gestört fühlen und stärkere Affekte haben, sowohl positive als auch negative.“¹¹² Sie sind dadurch von den Launen und Gefühlsäußerungen der anderen Menschen stärker beeinflussbar.¹¹³ Dies zeigt einerseits auf großes Empathie-Vermögen hin und andererseits kann es auch zu einer ungesunden Abhängigkeit auf die Reaktionen und Gefühle der Mitmenschen führen. Durch ihre Empathiefähigkeit „können sensible Menschen wunderbar empfindsam auf die Gefühle und die Mitteilungen anderer reagieren, sowohl verbal als auch nonverbal“¹¹⁴. Sensible Menschen bevorzugen tiefgründige Gesprächsthemen mit einzelnen Gesprächspartnern. Sie denken gründlich über das Gesprochene nach und merken schnell, wenn ein Gespräch entgleitet und wieder in den richtigen Fokus gerückt werden muss. Des Weiteren bringen sensible Menschen oft ein hohes Maß an Loyalität mit, was bedeutet dass sie andere nicht verraten oder eine Beziehung vorschnell aufgeben möchten.¹¹⁵ Am Arbeitsplatz sind HSM oft gute Mitarbeiter, die ihre Arbeit lieben, Ruhe bewahren und Freude im Umgang mit den Kollegen haben.¹¹⁶

Im Weiteren werde ich nun die Eigenschaften der HS vorstellen, die eher eine Herausforderung für HSP darstellen. Für HSM ist eine leichte Übererregbarkeit aufgrund von schneller Überstimulation problematisch. Übererregung tritt ein, wenn HSM über einen zu langen Zeitraum zu viel zu verarbeiten haben. Die Übererregung beeinträchtigt das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit, was für HSM mit häufigem Versagen einhergeht, das wiederum negative Auswirkung auf das Selbstvertrauen und die seelische

¹¹¹ Vgl. a.a.O., 36.

¹¹² Aron, Hochsensible Menschen in der Psychotherapie, 43.

¹¹³ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 35.

¹¹⁴ Aron, Hochsensible Menschen in der Psychotherapie, 176.

¹¹⁵ Vgl. a.a.O., 176f.

¹¹⁶ Vgl. a.a.O., 227.

Gesundheit sensibler Menschen hat.¹¹⁷ HSM haben eine intensivere Wahrnehmung ihrer Emotionen, wie beispielsweise Trauer, Glück, Angst, Scham oder Neugier.¹¹⁸ Des Weiteren ist „[e]in niedriges Selbstwertgefühl bei Hochsensiblen [...] wahrscheinlich die Folge davon, dass dieses Merkmal in Familien und ganzen Kulturen als nicht eben ideal angesehen wird, sodass es in Kombination mit negativen Kindheitserfahrungen zu einem noch niedrigeren Selbstwertgefühl führt“¹¹⁹. Für einen HSM ist es eine Herausforderung, eine gesunde Lebensweise zu finden und nicht aus dem Anpassungsdruck heraus die Lebensweise der Nichtsensiblen zu übernehmen, die eine Überforderung für HSP bedeutet. HSM können sich gut den anderen anpassen, aber haben gleichzeitig Schwierigkeiten damit, sich um ihr eigenes Wohlbefinden zu kümmern.¹²⁰ HSP zeigen oft eine stärkere Reaktion auf Kritik, in dem sie daraufhin beispielsweise am Boden zerstört sind, defensiv werden oder zu extremem Kompensationsverhalten neigen. Daraus resultiert dann oftmals der Versuch, alles richtig machen zu wollen, um den Erwartungen der Menschen zu entsprechen und um möglicher Kritik aus dem Weg zu gehen. Diese Empfindlichkeit gegenüber Kritik entsteht einerseits aus einer angelegten Aufmerksamkeit gegenüber Feedback und einem häufig geringen Selbstwertgefühl.¹²¹ Viele HSM haben durch ihre übermäßige Offenheit gegenüber Kritik schnell das Gefühl, bei Konflikten selber daran schuld zu sein, empfinden Scham und hören Kritik heraus, wo gar keine ist.¹²²

Der Schweizer Facharzt und Professor für Psychiatrie und Psychotherapie, Samuel Pfeifer, beschreibt die oftmals als herausfordernd wahrgenommenen Aspekte der Hochsensibilität wie folgt:

— „Überempfindlich

¹¹⁷ Vgl. Aron, Hochsensible Menschen in der Psychotherapie, 77ff.

¹¹⁸ Vgl. a.a.O., 92f.

¹¹⁹ A.a.O. 110.

¹²⁰ Vgl. a.a.O., 114f.

¹²¹ Vgl. a.a.O., 120f.

¹²² Vgl. a.a.O., 123.

- verletzlich / vulnerabel
- liest (und spürt) zwischen den Zeilen
- denkt zuviel nach
- introvertiert und schüchtern
- ängstlich
- nicht belastbar / keine Reserven
- schnell an meinen Grenzen
- mir kommt alles zu nah
- ich kann mich nicht wehren
- oft von Eindrücken so überwältigt, dass ich nichts mehr sagen kann
- ich lese zuviel in jedes Verhaltens des Gegenübers hinein und
verarbeite es negativ
- Neigung zur Überreaktion
- rasch gereizt, verstimmt
- körperlich rasch erschöpft
- Gefühle schlagen mir rasch auf den Magen etc.“¹²³

Es ist wichtig, den Gesamtüberblick der verschiedenen Eigenschaften der HS im Fokus zu haben und man sollte vorsichtig damit sein, eine möglicherweise negativ oder positiv gewertete Eigenschaft zu überbetonen.

5.3 Wenn Sensibilität zur Krankheit wird

Pfeifer schreibt: „Sensibilität ist zwar keine Krankheit, aber sie erhöht die Empfindlichkeit und kann zu Ängsten und Depressionen führen, die das Leben massiv einschränken. [...] Sensibilität [...] ist eine Anlage, die Ihr (sic!) Leben prägt.“¹²⁴ Er nennt drei Kennzeichen, die andeuten, dass eine übermäßige Sensibilität zur Krankheit geworden ist. Wenn die Genussfähigkeit, Beziehungsfähigkeit, Arbeits- und Leistungsfähigkeit auf längeren Zeitraum vermindert sind, führe dies zu einer zunehmenden Lebensunfähigkeit.¹²⁵

¹²³ Pfeifer, Wenn Sensibilität zur Krankheit wird, 3

¹²⁴ Pfeifer, Der sensible Mensch, 11ff.

¹²⁵ Vgl. a.a.O., 103f.

Tabea Tews hat im Rahmen ihrer Bachelorarbeit beobachtet, dass Personen die im psychiatrischen Umfeld tätig sind, eher dazu neigen, die HS mit psychischen Störungen in Verbindung zu setzen, während Psychologen und Forscher aus dem akademischen Bereich der Biologie sich eher beschreibend zur HS äußern.¹²⁶ Des Weiteren nennt sie weitere Studien, wie die von Hoffmann & Bitran (2007), Liss et. al. (2005) und Benham (2006), „welche eine sehr starke Korrelation von Hochsensibilität gegenüber sozialen Angst- Störungen, Vermeidungsverhalten und Depressionen [sehen]. Laut dem ICD 10 (1999, S.155) treten Angst und depressive Störungen häufig gemeinsam auf.“¹²⁷ Hiergegen argumentiert Aron, dass Hochsensibilität nur zu Krankheitssymptomen führt, wenn der Betroffene in einer schwierigen und ungünstigen Familienumwelt aufgewachsen ist. Das Fazit aus ihrer Auseinandersetzung zum schmalen Grat der HS zwischen Krankheit und Fähigkeit ist, dass es wichtig ist, über das Thema der HS aufzuklären, um Fehldiagnosen zu verhindern. Um neue Lebensqualität für Betroffene zu gewinnen und um sich vom Anpassungsdruck zu lösen, ist die eigene Kenntnis und Annahme der HS von Bedeutung, sowie „nicht auf die Schwächen der Hochsensibilität zu schauen, sondern bewusst die Stärken zu unterstützen [...] um langfristig die Gesundheit zu erhalten.“¹²⁸

5.4 Umgang mit Hochsensibilität für Betroffene

Aron weist auf vier Schritte hin, die HSM helfen, mit ihrer HS umzugehen. Erstens die Selbsterkenntnis über das Persönlichkeitsmerkmal der HS und die individuellen Auswirkungen der negativen gesellschaftlichen Haltung auf die Person, sowie das Kennenlernen und Ernstnehmen der körperlichen Signale, die oft ignoriert werden. Zweitens die Neubewertung der Vergangenheit mit dem Bewusstsein der HS, was die Selbstachtung fördert und dadurch Überreizung vermindert. Drittens die Heilung der tiefen Wunden, die man als Kind erlebt hat aufgrund des intensiveren Erlebens.

¹²⁶ Vgl. Tews, Hochsensibilität, 12.

¹²⁷ A.a.O., 16.

¹²⁸ Tews, Hochsensibilität, 48.

Viertens, zu lernen, was es bedeutet, sich in der Welt wohlfühlen, sich zu beteiligen und merken, wann es dran ist, sich zurückzuziehen.¹²⁹

6. Die sechs Handlungsarten der Sozialen Arbeit nach Peter Lüssi

Peter Lüssi (1946) ist ein Schweizer Sozialarbeiter und Begründer des Begriffs der Systemischen Sozialarbeit. Er studierte Recht, Theologie, Philosophie und Tiefenpsychologie an der Universität Zürich. Nach 13 Jahren Berufstätigkeit in verschiedenen Feldern der Sozialen Arbeit war er von 1990 bis 2006 in Bern Professor für Sozialarbeitstheorie. Im Jahr 1991 erschien erstmals sein Lehrbuch „Systemische Sozialarbeit“, das auf der Basis der soziologischen Systemtheorien von Talcott Parsons und von Niklas Luhmann seine Grundlagen findet. Im Gegensatz zur üblichen "Klientenzentrierung" der Sozialarbeitstheorie, ist in Lüssis Konzept das systemische Prinzip vorrangig. Er behandelt hier lediglich die Sozialberatung, d.h. die Sozialarbeit im einzelnen sozialen Problemfall, in denen zahlreiche Personen involviert sind. Die sechs sozialarbeiterischen Handlungsarten sind Beratung, Verhandlung, Intervention, Vertretung, Beschaffung und Betreuung. Diese stellen die komplexe Handlungswirklichkeit in ihrer Mehr- und Vielschichtigkeit der Sozialen Arbeit dar und bieten eine gute Grundlage, um diese anschließend mit den Eigenschaften der HS zu vergleichen. Die Beziehung zwischen dem SA und dem Klienten ist in der Regel ein freiwilliges Klientenverhältnis, das von den vier Momenten freier Wille, Vertrauen, Mitarbeit und problemlösende Rollenerlaubnis des SA geprägt ist.¹³⁰

6.1 Beratung

Die beratende Funktion ist in der Sozialarbeit allgegenwärtig und hat eine dominierende Position in den Handlungsarten. Ihr Ziel ist es, gemeinsam mit dem Klienten das Problem zu lokalisieren und eine Lösung dafür zu finden, so dass der Klient befähigt wird, sich in seinem Sozialsystem adäquat zu

¹²⁹ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 13f.

¹³⁰ Vgl. Lüssi, Systemische Sozialarbeit, 444.

verhalten. Dies geschieht entweder durch Systemanpassung des Klienten oder durch Systemveränderung durch den Klienten.

Der SA hat während der Beratung immer die dysfunktionalen sozialen Systemzusammenhänge des Klienten im Blick, wie beispielsweise die Bereiche von: Finanzen, Familie, Arbeit, Rechtslage, Wohnsituation und psychischer Zustand des Klienten. Diese stehen im Mittelpunkt der Problemanalyse und sollen dem Klienten helfen, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass er seine soziale Lage durch seine Persönlichkeit, Gefühle und Verhalten mit beeinflusst.

Die Aufgabe des SAs ist es, abwesende Problembeteiligte mit ins Gespräch einzubeziehen, indem er ihre vermutlichen Interessen und Gefühle so darstellt, dass der Klient die Perspektive von anderen Menschen erkennen kann, was hilfreich zur Problembewältigung in der Verhandlungsphase ist.¹³¹

„Das zentrale Ziel des Casework: [ist] die Ich-Stärkung des Klienten, dessen persönliches Wachstum derart, dass er seine Lebensprobleme zu bewältigen vermag. [...] die soziale Persönlichkeit des Beratungsklienten [soll] entwickelt, gestärkt und gestützt werden.“¹³²

Ein weiterer Aspekt ist, dass der SA eine Balance zwischen dem Flottieren lassen und dem Strukturieren des Gesprächs finden muss. Der Klient braucht zu Beginn Raum, um sich zu öffnen, damit er frei äußern kann, was er denkt und fühlt. Dies kann ihm gleichzeitig auch affektive Entlastung verschaffen.

Der SA „fließt sozusagen mit den Äusserungen (sic!) des Klienten mit – in aufmerksamen, interessiertem, reflektiertem Zuhören, bestrebt, sich gefühlsmässig (sic!) und gedanklich ganz auf ihn einzulassen und ihn zu verstehen.“¹³³ Hierzu kann hilfreich sein, wenn der Berater „die emotionalen

¹³¹ Vgl. a.a.O., 393ff.

¹³² A.a.O., 395.

¹³³ Lüssi, Systemische Sozialarbeit, 397.

Erlebensinhalte des Klienten geschickt verbalisiert“¹³⁴, so wie es Carl Rogers in seiner klientenzentrierten Gesprächstherapie demonstriert. Neben dem aufmerksamen und geduldigen Zuhören lenkt der SA durch geschickte Bemerkungen, beiläufige Fragen, Andeutungen über Zusammenhänge oder das Anschneiden eines neuen Themas, das Gespräch auf verschiedene Bereiche, die der Klient von sich aus möglicherweise nicht bedacht oder diese für unwichtig gehalten haben könnte.¹³⁵

Wichtig ist, dass der Klient im Beratungsgespräch das Gefühl hat, dass es ein ganz freies und natürliches Gespräch ist, selbst wenn der Berater „professionell-künstliche“ Kommunikationstechniken aus dem therapeutischen Bereich mit einfließen lässt.¹³⁶ Nun

muss der SA die Konturen des Problemfeldes verdeutlichen und dem Klienten den oftmals komplexen Sachverhalt so einfach wie möglich strukturieren und bündeln, so dass der Klient es versteht und motiviert wird, auf eine produktive Art mitzudenken, um gangbare Lösungswege zu entwickeln.¹³⁷

Ein weiterer Aspekt der Beratung ist das Rat-geben, was so viel bedeutet wie das Informieren und Vermitteln von Wissen. Hier muss der richtige Zeitpunkt im Beratungsprozess gefunden werden, da der Klient manchmal Zeit braucht, bis er bereit ist, einen Rat aufzunehmen. Auch die Intensität des Rates ist zu beachten, ob dieser nur beiläufig erwähnt oder mit starker Betonung gegeben wird.

Auch das Soziale Training ist Teil der Beratung, was beinhaltet, dass der Klient eine kontinuierliche Begleitung über einige Zeit erhält, in der ihm Forderungen gestellt werden, er angeleitet, motiviert und kontrolliert wird - in Bezug auf sein festgelegtes soziales Persönlichkeitsziel.¹³⁸

¹³⁴ A.a.O., 398.

¹³⁵ Vgl. a.a.O., 398f.

¹³⁶ Vgl. a.a.O., 396.

¹³⁷ Vgl. a.a.O., 398f.

¹³⁸ Vgl. a.a.O., 402f.

6.2 Verhandlung

Eine Verhandlung findet zwischen mindestens zwei Personen statt, die ein problematisches Verhältnis zueinander haben und bei der der Sozialarbeiter als aktiver Vermittler eingreift. Ziel ist es, die Spannungen der Beteiligten zu minimieren und gegenseitiges Verständnis für die andere Position zu wecken, damit sich beide einigen können und ein sozial gerechteres Verhältnis entsteht. Der SA kann neben der Vermittlungsrolle gleichzeitig eine Vertretungsfunktion für einen Klienten übernehmen. Vorteilhaft ist es, wenn der Vermittler eine Person einschaltet, die ein positives Beziehungs- und Einflussverhältnis auf die Problembeteiligten hat, wie beispielsweise der Jugendleiter einer Gruppe. Die komplexe Herausforderung für den SA ist es, mit mehreren Personen, die verschiedene Persönlichkeiten, Gefühle und Meinungen haben, gleichzeitig umzugehen.¹³⁹

Die Verhandlung kann in direktem persönlichen Kontakt mit den Beteiligten an einem Tisch oder indirekt jeweils einzeln zwischen den Beteiligten geschehen, bei der der SA dann die Mittlerrolle hat. Am effizientesten ist es meistens, wenn alle beteiligten Personen zur Problemverhandlung versammelt sind, wobei dies auch individuell variieren kann.

Die Verhandlungsmethodik arbeitet nach dem Prinzip des allgemeinen Nutzens und dem Interpositionsprinzip.¹⁴⁰ Zweiteres bedeutet, dass der SA ein Vertrauensverhältnis zu den Beteiligten aufbaut, das von Nähe zur persönlichen Beziehungswirkung geprägt ist, sowie von Distanz, die Handlungsspielraum ermöglicht und gleichzeitig vor zu starker Identifizierung mit dem Klienten schützt. Dabei sollte sich der Vermittler bewusst sein, dass die Nähe zu einem Problembeteiligten eine Distanz zum anderen erzeugen kann und umgekehrt.¹⁴¹ Der SA sollte gezielte punktuelle Parteinahme ergreifen, um beispielsweise eine schwächere Positionen zu stärken, mit

¹³⁹ Vgl. Lüssi, Systemische Sozialarbeit, 404f.

¹⁴⁰ Vgl. a.a.O., 406.

¹⁴¹ Vgl. a.a.O., 247.

dem Ziel der Einsicht und gegenseitigen Verständigung der Beteiligten, was zu einer sozial gerechteren Problemlösung führt.¹⁴²

Eine wichtige Aufgabe des SAs ist es, die Sachlichkeit der Gesprächsatmosphäre herzustellen und zu halten. Dazu können Kommunikationsregeln aufgestellt werden, die der SA erklären und gleichzeitig dafür sorgen muss, dass diese auch eingehalten werden. Er muss darauf achten, dass feindliche Affektäußerungen gering gehalten werden, aber gleichzeitig auch Raum für das Prinzip der Abnahme negativer Gefühle gegeben wird. Dies bedeutet, dass der Klient die Möglichkeit erhält, seine beispielsweise bedrückenden, destruktiven und aggressiven Emotionen beim SA abzuladen. Der SA hört geduldig und teilnehmend zu und bleibt gelassen, wodurch der Klient das Gefühl bekommt, dass sein Erleben etwas menschlich Verständliches ist. Durch diese affektive Entlastung entsteht meist die Möglichkeit, zur sachlichen Problemlösung vorzudringen.¹⁴³

Es geht in der Verhandlung darum, eine gemeinsame Problemdefinition und daraus konkrete Problemlösungsschritte mit den Beteiligten zu erarbeiten. Dabei sollte der SA darauf achten, dass die Problemanalyse nicht zu intensiv betrieben wird, denn dadurch wird das Problem meist vergrößert. Um dem entgegenzuwirken, sollte er darauf achten, das Verhandlungsthema auf das konkrete Anliegen immer wieder einzugrenzen und gleichzeitig die Beteiligten auf ihre Gemeinsamkeiten und Übereinstimmungen hinzuweisen und diese positiv zu bewerten. Im Rahmen der Konvergenzförderung ist es auch seine Aufgabe, kommunikative Verständigungshilfe zu gewähren, indem er darauf achtet, dass alle Beteiligten das Gesagte verstanden haben und nötigenfalls übersetzt oder die Teilnehmer auffordert, etwas konkreter zu schildern. Weiter ist seine Bestrebung, Kompromissvorschläge des allgemeinen Nutzens der Beteiligten beizusteuern, die oftmals durch kreatives und intuitives Denken des SA erkannt werden. Oftmals werden Vorschläge, die von der Gegenseite kommen, grundlegend abgelehnt, auch

¹⁴² Vgl. a.a.O., 406f.

¹⁴³ Vgl. Lüssi, Systemische Sozialarbeit, 256f.

wenn diese Vorteile versprechen. Durch die neutrale Position und die grundsätzliche persönliche Akzeptanz des SA können seine Empfehlungen besser von den Beteiligten angenommen werden.¹⁴⁴

Letztendlich geht es darum, klar präzierte Abmachungen, die realistisch, vorteilsversprechend und kontrollierbar sind, festzulegen. Der SA muss diese dann kontrollieren und nachfragen - beispielsweise in einem folgenden Verhandlungsgespräch. Es kann hilfreich sein, die Abmachungen schriftlich zu fixieren, um der Übereinkunft speziellen Nachdruck zu geben. Gratifizierende und sanktionierende Elemente können dabei zur Leistungsumsetzung motivieren.¹⁴⁵

6.3 Intervention

Bei der Intervention handelt es sich um das Eingreifen des SAs in eine Gefährdungssituation, bei der ein Mensch massiv in seinem körperlichen, seelischen oder sozialen Wohl gefährdet oder geschädigt ist und nicht mehr fähig ist, durch sein eigenständiges Handeln, seine notvolle Lebenssituation zu ändern. Der Eingriff des SA, zum Schutz des hilflosen Menschen durch verhindernde oder angedrohte Massnahmen, ist nur dort erlaubt, wo eine offensichtliche Gefährdung nicht anders abgewendet werden kann.¹⁴⁶

Schutzbedürftige Personen sind diejenigen, die vor sich selbst oder anderen geschützt werden müssen, weil sie psychisch stark beeinflusst und nicht in der Lage sind, im geringsten Sinne für ihre psychische und soziale Existenz zu sorgen. Konsequenzen dieses Verhaltens wären beispielsweise, dass bleibende körperliche Schäden durch Unterernährung oder Wärmemangel erlitten werden, materielle Lebensgrundlagen wie Wohnung, Arbeit und Geld verlorengehen oder schlimmstenfalls der Tod selbst.¹⁴⁷ „Fremdgefährdete Personen, zu deren Schutz der Sozialarbeiter interveniert, sind vor allem Kinder [...], behinderte, kranke oder psychisch gestörte Menschen, die

¹⁴⁴ Vgl. a.a.O., 408ff.

¹⁴⁵ Vgl. a.a.O., 412ff.

¹⁴⁶ Vgl. Lüssi, Systemische Sozialarbeit, 415.

¹⁴⁷ Vgl. a.a.O., 416.

vernachlässigt, misshandelt, sexuell missbraucht, finanziell oder arbeitsmäßig ausgebeutet“¹⁴⁸ werden. Diese stehen meist in einem Obhutsverhältnis zu beispielsweise den Eltern, Erziehern, Lehrern oder Ärzten, von denen sie abhängig sind. Sobald dieses Verhältnis dysfunktionelle Interaktionen zeigt, wie Misshandlung, Freiheitsbeschränkung oder Ausbeutung, wird dieses Obhutsverhältnis durch den SA aufgehoben oder eingeschränkt bzw. diese Maßnahmen angedroht. „Misshandlung geschieht demnach da, wo jemand eine Person, die sich in seiner Obhut befindet, körperlich verletzt oder nachhaltig psychisch schädigt oder sexuell missbraucht oder, in Nichterfüllung der Obhutspflicht, schwerwiegende psychischen oder emotionellen Schaden nehmen lässt – und zwar nicht-zufällig.“¹⁴⁹ Die Herausforderung dabei ist es, das Problem zu lokalisieren und zu bewerten, da es sich oftmals um peinliches, verpöntes oder strafrechtlich negiertes Verhalten handelt. Der SA muss mit der Problemverleugnung rechnen, das sich durch Schweigen, Vertuschen oder Lügen etc. ausdrückt.

Wenn es beispielsweise darum geht, ein Kind nach Misshandlungen in der Familie zu befragen, braucht der SA viel Feingefühl, da er erstmals eine persönliche emotionelle Nähe aufbauen muss, um dann die Aussagen, Gefühlsäußerungen und das Verhalten auf ihre eigentlichen Hintergründe zu erforschen. Wenn Fragen zu direkt gestellt werden, kann sich das Kind schnell bedrängt fühlen.¹⁵⁰ Die Bewertung des Problemsachverhalts muss gründlich nach sozialetischen Prinzipien abgewogen und problemindividuell betrachtet werden, da möglicherweise in das Selbstbestimmungs- oder Sorgerecht einer Person eingegriffen wird.¹⁵¹ Bei der Interventionsfrage kann generell nach dem Grundsatz gehandelt werden: „Solange die Chance besteht, das Problem lasse sich lösen, ohne dass interveniert wird, fällt eine

¹⁴⁸ Ebd.

¹⁴⁹ A.a.O., 419.

¹⁵⁰ Vgl. a.a.O., 420f.

¹⁵¹ Vgl. a.a.O., 423.

Intervention ausser (sic!) Betracht“¹⁵². Eine knifflige Aufgabe ist zudem die Entscheidung, was die angemessenen Maßnahmen und Hilfeleistungen zur effizienten Intervention sind. Diese Herausforderungen machen die Intervention zur schwierigsten sozialarbeiterischen Handlungsart. Wichtig ist es hier mit anderen Fachleuten in enger Kooperation zusammenzuarbeiten, zu reflektieren und zu diskutieren, um gemeinsam adäquate Entscheidungen in Misshandlungsproblematiken mit interventorischen Maßnahmen bzw. Hilfeleistungen zu treffen.¹⁵³ Es geht darum, die am wenigsten schädliche Alternative für die Gesamtsituation zu finden.¹⁵⁴ Dabei sollen die Eltern wie auch das Kind im gleichen Maße gefördert werden. Wenn möglich soll das Kind die Eltern nicht verlieren, sondern immer wieder die Möglichkeit bekommen, zurückkehren zu können. Darüber hinaus müssen die Maßnahmen und Hilfeleistungen im Prozessverlauf immer wieder aufeinander abgestimmt werden, ob sie verschärft, gelockert oder aufgehoben werden können.¹⁵⁵ Das Durchsetzen der Intervention geschieht meist gegen den Willen der Interventionsadressaten und muss daher durch rechtlichen und / oder physischen Zwang durchgeführt werden. Dies geschieht unter permanentem Akzeptanzverhalten vom SA, dessen Aufgabe es gegenüber den meist sehr emotionell erregten Problembeteiligten ist, mit einer ruhigen Haltung zu begegnen. Oft braucht es zur Durchsetzung solcher Massnahmen das Mitwirken helfender Dritter wie beispielsweise der Polizei oder dem Arzt. Um die rechtliche Zustimmung zur Durchführung zu bekommen, muss der SA dafür kämpfen und andere Drittpersonen wie beispielsweise den Richter, Behörden oder andere Fachleute von der Notwendigkeit der Durchsetzung zu überzeugen und sie auf ihre Handlungs- und Verantwortungspflicht hinweisen.¹⁵⁶

¹⁵² A.a.O., 424.

¹⁵³ Vgl. a.a.O., 418f., 426.

¹⁵⁴ Vgl. a.a.O., 425.

¹⁵⁵ Vgl. a.a.O., 427f.

¹⁵⁶ Vgl. a.a.O., 428ff.

6.4 Vertretung

Der SA vertritt eine andere Person aufgrund einer sozialen Schwäche: „Es fehlt ihm die Fähigkeit, durch eigenes selbstständiges Handeln sich das zu beschaffen, was ihm rechtens zusteht, oder zu erhalten und zu verteidigen, was er an materiellem Besitz oder an Rechten hat.“¹⁵⁷ Der SA gleicht das Kompetenzdefizit seines Klienten in der Vertretung aus und hilft ihm damit, eine faire Chance auf gerechtere Machtverhältnisse in seinem Sozialsystem zu erlangen. Hierbei kann der SA im Rahmen der Pflichtvertretung, die durch die Behörde übertragen wird, das Amt eines Vormundes, Beistandes oder Pflegers einnehmen. Daneben gibt es noch die Möglichkeit einer freiwilligen Vertretung, bei welcher der SA vom Klienten selbst bevollmächtigt wird, was in der Regel einer schriftlichen Fixierung bedarf.¹⁵⁸

Der SA übernimmt eine anwaltsähnliche Funktion, die sich einerseits restriktiv und extensiv äußert. Grundsätzlich strebt er nicht die Vertreterrolle an, sondern richtet sich nach der Maxime der Selbstständigkeitsförderung, sodass der Klient, wenn möglich, selber handelt. Des Weiteren ist es die sozialarbeiterische Aufgabe, kompetenzüberschreitende Vertretungsaufgaben an Spezialisten zu delegieren. Gleichzeitig hat der SA die gesamte soziale Situation des Klienten im Fokus und bietet diesem bereichsübergreifende Unterstützung an, wie beispielsweise im rechtlichen und finanziellen Bereich, als auch im Berufsvermittlungsrahmen. Er nimmt die Rolle des persönlichen Repräsentanten seines Klienten ein, was nach außen eine persönliche Nähe repräsentiert, die nicht unbedingt vorhanden sein muss.¹⁵⁹

In einer vertreterischen Verhandlung steuert der SA immer eine „systemfunktionalisierende soziale Problemlösung unter der Leitidee der sozialen Gerechtigkeit“¹⁶⁰ an, um gerechtere Verhältnisse des allseitigen

¹⁵⁷ Lüssi, Systemische Sozialarbeit, 431.

¹⁵⁸ Vgl. a.a.O., 431f.

¹⁵⁹ Vgl. a.a.O., 434f.

¹⁶⁰ A.a.O., 436.

Nutzens zu schaffen. Das bedeutet, dass er sich einerseits für die Situation, Bedürfnisse und Wünsche des Vertretungsklienten einsetzt, aber gleichzeitig auch eine Einigung mit den Problembeteiligten anstrebt. In diesem Vermittlungsstreben gibt es drei methodische Arbeitsregeln die zu beachten sind:

- 1) Sucht der SA die direkte Verhandlung im persönlichen Kontakt.
- 2) Sollte er ein ausgeprägtes Akzeptanzverhalten zeigen, indem er persönliches Vertrauen erwirbt.
- 3) Der SA sollte einen übergeordneten und unabhängigen Standpunkt einnehmen, damit er von den Beteiligten als „Schiedsrichter“ akzeptiert wird. Hierbei kann es hilfreich sein, wenn er deutlich macht, dass er keineswegs nur der verlängerte Arm der Behörde ist.¹⁶¹

Wenn der SA in einer Verhandlung nicht als Vermittler anerkannt wird, dann sollte er sich alleinig auf seine Vertretungsaufgabe fokussieren und für seinen Klienten stellvertretend Partei ergreifen. Dabei kann er die Taktiken des diplomatischen Handelns nutzen, die eine Mischung aus „Subtilität und Schroffheit, Entgegenkommen und Druckausübung, Flexibilität und Härte, Aktivität und Passivität“¹⁶² erfordern. Die Handlungsmaxime der scharfen und harten Verhandlungstaktik sind beispielsweise das Fordern von Vorschlägen und quantitativ höheren Forderungen als eigentlich nötig, durch präzise Versprechungen und Drohungen die Verhandlung beeinflussen, die eigene Annahme als absolute und unverrückbare Verhandlungsbasis darstellen, bestimmte Argumente der Gegenpartei ignorieren, die emotionellen Schwächen der Gegenpartei ausnützen und emotionellen Druck erzeugen. Diese harten Taktiken sollten mit weichem Akzeptanzverhalten einhergehen, wobei dabei niemals unmoralische Praktiken gebraucht werden dürfen.¹⁶³ Wenn der SA einen Klienten vor einem Richter vertritt, stellt der SA sein Handeln grundsätzlich als uneigennützig und der sozialen Gerechtigkeit verpflichtendes Handeln dar,

¹⁶¹ Vgl. Lüssi, Systemische Sozialarbeit, 436- 438.

¹⁶² A.a.O., 439.

¹⁶³ Vgl. a.a.O., 439-441.

um eine gewisse Nähe und Kollegialität zum Richter herzustellen, sodass er den Eindruck bekommt, dass der SA ein objektiver Gutachter sei.¹⁶⁴

6.5 Beschaffung

Beschaffung ist, wenn der SA einer Person oder Gruppe (z.B. einer Familie) hilft, ein soziales Defizit zu kompensieren, das sich beispielsweise auf die Unterkunft, Nahrung, Geld, Arbeit oder Betreuung bezieht. Die Mittel der Sozialarbeit sind hierbei Institutionsinterne Ressourcen, Geld- oder Sachhilfe, freiwillige Helfer oder Dienstleistungen. Der SA hat hierbei in der Regel eine vermittelnde Funktion, da er meist nicht in der direkten Verfügungsgewalt der Beschaffungsobjekte steht. Somit vermittelt er beispielsweise zwischen dem Klienten und dem Amt oder einer Pflegeeinrichtung. Dabei spielt der zeitliche Aspekt der Beschaffung eine bedeutende Rolle, da der SA entscheiden muss, ob es sich um eine sofortige Notbeschaffung handelt oder ob es eine Hilfeleistung über einen bestimmten Zeitraum bzw. auch eine permanente Beschaffungshilfe wie beispielsweise für behinderte Menschen ist. Des Weiteren muss der SA hier die tatsächliche Bedürftigkeit beurteilen, muss mit dem Klienten kompetent umgehen, mögliche Dritte dazu bewegen, die Hilfe zu gewähren und die laufende Beschaffungshilfe kontrollieren.

Zu beachten ist auch die psychologische Implikation der Beschaffungsdynamik, die sich auf die Gefühle, den Willen und die Persönlichkeit des Klienten bezieht und die der SA laufend reflektiert und daraufhin in seinem Handeln mit einbezieht. Der SA muss sich dabei mit der inneren Einstellung und den Verhaltensmustern zur sozialen Alltagsbewältigung der Klienten auseinandersetzen, um zu einem klaren Urteil zu kommen.¹⁶⁵ Bei der Beschaffung spielen die lebensgeschichtlichen und persönlichen Gründe, die zur aktuellen Notsituation geführt haben, eine entscheidende Rolle und beeinflussen das sozialarbeiterische und

¹⁶⁴ Vgl. a.a.O., 442.

¹⁶⁵ Vgl. Lüssi, Systemische Sozialarbeit, 444f.

lösungsorientierte Handeln.¹⁶⁶ In der Auseinandersetzung mit den Klienten im Sozialhilfebereich sollten die folgenden drei Gegensatzpaare geprüft werden:

„subjektive Beschaffungseinschätzung – objektive Bedürftigkeit
Selbstverschuldete Bedürftigkeit – unverschuldete Bedürftigkeit
Begehrlichkeit – schamhafte Zurückhaltung“¹⁶⁷

Zur Bedürftigkeitseinschätzung ist es notwendig, das Problem umfassend zu definieren, das nach gesellschaftlich anerkannten Kriterien sozialer Not beurteilt wird.¹⁶⁸ Diese Kriterien sind von den folgenden Merkmalen geprägt: Eine Not, die sich in einer unzumutbaren Beschweris ausdrückt, eine subjektive Belastung unter der ein Mensch leidet und wenn ein Mensch mit einem Problem Lösungsschwierigkeiten hat. Erst wenn alle Kriterien betroffen sind, kann man von einem sozialen Problem sprechen.¹⁶⁹ Erst wenn eine tatsächliche Mangelsituation besteht, wenn beispielsweise kein soziales Existenzminimum vorhanden ist, besteht eine objektive Bedürftigkeit. Des Weiteren muss der SA herausfinden, ob es sich um eine selbstverschuldete- oder um eine unverschuldete Bedürftigkeit handelt. Wenn beispielsweise jemand trotz intensiver Bemühungen arbeitslos wird und Hilfe benötigt, dann ist er unverschuldet hilfsbedürftig. Sollte die Person allerdings nicht engagiert sein, sich Arbeit zu suchen und ist aufgrund dieser Arbeitslosigkeit auf Hilfe angewiesen, dann besteht eine verschuldete Bedürftigkeit. Beim Letzteren ist es die Aufgabe des SA, dem Klienten zum Erkennen seiner Eigenverantwortlichkeit zu helfen, dass er für die aktuelle Situation selbst verantwortlich ist.¹⁷⁰ Erkennt der Klient „sein eigenes negatives Tun und Lassen nicht und gesteht er sich nicht ein, dass er dafür verantwortlich ist, wird er seine Fehler wiederholen und die Sozialhilfe dient

¹⁶⁶ Vgl. a.a.O., 446.

¹⁶⁷ Ebd.

¹⁶⁸ Vgl. ebd.

¹⁶⁹ Vgl. a.a.O., 84-87.

¹⁷⁰ Vgl. Lüssi, Systemische Sozialarbeit, 446f.

ihm just zur Bestätigung dafür, dass es „so ja auch geht“¹⁷¹.

Für den SA ist es oft ein Kampf, in dem er mit dem Klienten um die Fragen ringt, bezüglich seiner sozialen Anforderungen, seiner Lebenseinstellung und seinen Willensentscheidungen, um ihn zu einer konkreten Verhaltensveränderung im Wollen und Vollbringen zu motivieren. Des Weiteren sollte geprüft werden, ob der Klient sich aufgrund seiner tatsächlichen Hilfebedürftigkeit schämt, sich minderwertig fühlt und sich diesbezüglich nicht traut, seine wirklichen Bedürfnisse zu äußern.

Wenn dies der Fall ist, dann sollte der Person die Sozialhilfe nachdrücklich angeboten werden. Gleichzeitig muss der SA seinen Klienten darauf hinweisen, dass es Grenzen der sozialen Unterstützung gibt und dass man in der aktuellen Situation des Hilfeempfängers auf gewisse Luxusartikel verzichten muss.¹⁷²

Es ist wichtig, dass der Hilfeempfänger permanent zur Eigenverantwortlichkeit und Eigenleistung motiviert wird und es sollte verhindert werden, dass eine chronische Hilfebedürftigkeit entsteht. In der modernen Leistungsgesellschaft ist es ein Selbstverständnis, dass sich jeder seinen Lebensunterhalt durch seine eigene Leistung erwirtschaftet.

Des Weiteren hängt das persönliche Ansehen jedes Individuums von den allgemeinen gesellschaftlichen Ansichten ab, die unter anderem die Lebenstüchtigkeit achten; hierdurch entsteht eine höhere Selbstachtung beim Klienten und gleichzeitig eine Stärkung des Selbstwertgefühls.¹⁷³ Um an die Selbstverantwortlichkeit und die Eigenleistung des Klienten zu appellieren, gibt es folgende Handlungsmaxime zu beachten:

- „1) Eigenressourcen des Klienten ausschöpfen. [...]
- 2) Die Erwerbsmöglichkeiten des Klienten sorgfältig abklären und ihm helfen, sie zu nutzen. [...]
- 3) Massnahmen finanzieren, welche den Klienten erwerbsfähig

¹⁷¹ A.a.O., 447.

¹⁷² Vgl. a.a.O., 448-450.

¹⁷³ Vgl. a.a.O., 451f.

machen oder seine Erwerbsfähigkeit steigern. [...]

4) Kosten, die den Klienten belasten, senken. [...]

5) Hohe Eigenleistungen des Klienten mit Vorteilen, ungenügende mit Nachteilen verbinden. [...]

6) Dem Klienten Selbstständigkeit im Haushalten gewähren.“¹⁷⁴

Dadurch, dass der SA materielle oder finanzielle bzw. Dienstleistungen an den Hilfesuchenden vermittelt, hat er gegenüber den Leistungsgebern eine hohe Verantwortung. Auf Grund dessen beobachten die Leistungsgeber die Handlungsweisen des SA und beurteilen danach seine berufliche Professionalität. Es gibt beschaffungstechnische Kompetenzen auf die der SA achten sollte. In der Bedarfsabklärung ist es vorteilhaft, wenn der SA ein starkes und beamtenähnliches Auftreten hat, um klare Fakten wie Dokumente oder das direkte Begutachten von Zuständen zu prüfen. Dann muss der SA die Art der Bedarfserfüllung und die Dauer der Hilfeleistung klären und hierzu gegebenenfalls mit Fachleuten kooperieren.¹⁷⁵ Bei der Ressourcenbeschaffung sollte sich der SA nach dem sozialökologischen Prinzip richten, indem er diese vorrangig im natürlichen Lebenskontext des Klienten sucht. Des Weiteren sollte er jede Beantragung von Hilfen schriftlich einreichen, mit einer schlüssigen Problem- und Zielbeschreibung, weil dies dem Antrag Klarheit und Bedeutung gibt, wodurch die Hilfeleistung vermutlich sicherer erteilt wird. Zur Sicherung und Kontrolle der Leistungsgewährung ist es wichtig, dass der SA nicht nur auf die Versprechungen des Klienten vertraut, sondern diese schriftlich fixiert und der Klient unterschreibt, dass alle Angaben wahr sind und er jegliche Änderung in seiner Lebenslage angeben wird. Damit wirkt der SA einem möglichen Betrug entgegen, so dass der Hilfegeber später sein Geld zurückfordern könnte, falls der Klient versäumt, sich an den Vertrag zu halten.¹⁷⁶

¹⁷⁴ Lüssi, Systemische Sozialarbeit, 452-454.

¹⁷⁵ Vgl. a.a.O., 455f.

¹⁷⁶ Vgl. a.a.O., 458f.

6.6 Betreuung

Wenn eine Person ein Kompetenzdefizit in der Alltagsbewältigung hat und der SA sich um diese Person sorgt, kann man von Betreuung sprechen. Man unterscheidet zwischen selbstständigen Betreuungsklienten, die nur punktuelle Betreuung brauchen und unselbstständigen Betreuungsklienten, die kontinuierlich unter Obhut betreut werden.¹⁷⁷ Wenn vom SA zum Klienten eine direkte Betreuung besteht, gibt es hier vier Schwerpunktbereiche, die im Folgenden kurz vorgestellt werden:

1. Geldverwaltung: Hier sollte die betreute Person soweit wie möglich eigene Entscheidungen und Verwaltungsrechte bekommen, um ihre Selbstständigkeit zu fördern, wobei der SA die soziale Macht hat, diese zu bestimmen.
2. Entscheiden für den Klienten: Auch hier sollte der Klient soweit es ihm möglich ist, seine eigenen Entscheidungen treffen. Nur in Fällen, in denen dies nicht möglich ist, beispielsweise aufgrund von intellektuellen oder psychischen Gründen, tritt der SA stellvertretend für den Klienten ein.
3. Sachliche Hilfeleistung: Hierzu zählen beispielsweise praktische Hilfe im Haushalt, Einkaufen oder Ausfüllen von Formularen.
4. Persönliches Neben-dem-Klienten-Stehen: Hier geht es darum, dass der Klient die Gewissheit hat, dass er den SA hinter sich stehen hat, auch wenn er ihn vordergründig nicht braucht. Dadurch fühlt sich der Klient emotionell und sozial unterstützt, weil er weiß, dass der SA ihn unterstützen würde, wenn er ihn bräuchte.¹⁷⁸

Beim indirekten Betreuungshandeln hat der SA die folgenden drei Handlungsmöglichkeiten:

1. Den zu Betreuenden an andere zu delegieren.
2. Mit anderen Betreuungspersonen wie beispielsweise institutionellen

¹⁷⁷ Vgl. a.a.O., 460f.

¹⁷⁸ Vgl. a.a.O., 462-466.

Helfern und natürlichen Bezugspersonen zu kooperieren, um den Klienten gemeinsam zu betreuen.

3. Das Betreuungssystem des Klienten zu funktionalisieren. Primäres Ziel bei all diesen Optionen ist, dass für den Klienten ein funktionierendes soziales Beziehungssystem aufgebaut wird.

Wenn beispielsweise eine Umplatzierung des Betreuungsortes bei einem Menschen, der unter Obhut steht, durchgeführt wird, sollte der SA dies vorab mit seinem Klienten besprechen und ihn von dem Vorhaben überzeugen. Danach sollte er den Kontakt vom Klient zur Betreuungsstelle herstellen und einen Probeaufenthalt organisieren. Als letzten Schritt wird dann die Übersiedlung durchgeführt.¹⁷⁹ Bei der Endplatzierung wird das Betreuungsverhältnis aufgelöst, das auf natürliche Weise geschehen sollte. Zu beachten ist hier, dass keine traumatisierende persönliche Trennung zwischen dem Klienten und den Betreuern entsteht. Dies ist oftmals eine schwierige Angelegenheit, wenn eine Trennung auf Grund von Beziehungsproblemen unter den Beteiligten geschieht. Hier muss der SA neben einem klugen Akzeptanzverhalten auch unangenehme Entscheidungen treffen, die bei den Betroffenen auf Ablehnung stoßen können. Gleichzeitig ist es für den Klienten in dieser krisenbehafteten Übergangszeit von enormer Bedeutung, den SA als eine kontinuierliche Betreuungsperson zu erleben.¹⁸⁰

7. Chancen und Risiken der Handlungsansätze für Hochsensible Sozialarbeiter (HSSA)

Im Folgenden werde ich spezielle und vergleichsfähige Punkte der oben genannten Handlungsansätze herausgreifen und mit den Eigenschaften einer HSP vergleichen. Hierbei wird die HSP als HSSA beschrieben, um den direkten Bezug von Hochsensibilität und Sozialer Arbeit in einer Person darzustellen. Hier werden verstärkt die Chancen und Risiken herangezogen,

¹⁷⁹ Vgl. a.a.O., 466f.

¹⁸⁰ Vgl. a.a.O., 469.

denen der HSSA in der systemischen Sozialarbeit begegnet. Zu beachten ist, dass die Eigenschaften der HS nie auf jede HSP zutreffen und nur einen Prototypen darstellen. Daher sind die hier vorgestellten Vergleiche nur Tendenzen, die man im Zusammenhang von HS und Sozialer Arbeit beachten sollte, aber nicht pauschalisieren kann.

7.1 Beratung

Einem HSSA wird es vermutlich leicht fallen, die Probleme seines Klienten zu lokalisieren, da er ein feines Gespür für Unstimmigkeiten im System hat und durch seine komplexe Wahrnehmungsfähigkeit die tieferliegenden und dysfunktionalen sozialen Systemzusammenhänge schneller erschließen kann (s.S. 23). Durch die ausgeprägte Empathiefähigkeit des HSSA kann dieser einen natürlichen Zugang zu den Interessen und Gefühlen seiner Klienten gewinnen und sich gedanklich gut in ihre Situation hineinversetzen (s.S. 24). Diese empathische Wahrnehmung ist die Voraussetzung, um dem Klienten verschiedene Perspektiven verbal zu erläutern, wodurch seine Problemlösungsstrategien erweitert werden. Durch die natürliche Eigenschaft des Aufmerksam-seins und der meist geduldigen Art des Zuhörens durch den HSSA, wird es diesem vermutlich auch leichter fallen, beiläufige Fragen und Andeutungen bezüglich den klientenzentrierten Systemzusammenhängen einzuflechten, um die Klienten-Perspektiven zu erweitern (s.S. 24). Die komplexen Sachverhalte wahrzunehmen und zu strukturieren, wird dem HSSA vermutlich durch seine ausgeprägte Intuition und gründliche Informationsverarbeitung leicht fallen (s.S.23). Gleichzeitig ist es hier wichtig, dass diese intensiven Auseinandersetzungen des komplexen Denkens zeitlich begrenzt sind, damit keine Überstimulation beim HSSA entsteht (s.S. 24). Durch die Überstimulation würden das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des HSSA beeinflusst, was wiederum negative Auswirkungen auf die Qualität der Klientenberatung hätte.

7.2 Verhandlung

In der Verhandlung hat der HSSA die Herausforderung mit mehreren

Personen, ihren verschiedenen Persönlichkeiten, Gefühlen und Meinungen gleichzeitig umzugehen und gegenseitiges Verständnis zu wecken. Einerseits wird er selbst, aufgrund seines guten Empathie-Vermögens, die verschiedenen Positionen gut nachvollziehen können, was die Grundlage ist, um anderen diese Perspektive zu ermöglichen. Gleichzeitig ist dies eine anstrengende und komplexe Aufgabe, die hier auch wieder unbedingt zeitlich begrenzt sein sollte, um den HSSA nicht der Überstimulation auszusetzen (s.S. 24).

Ein persönliches Vertrauensverhältnis wird der HSSA in der Regel schnell zu seinem Klienten aufbauen können, da er ein guter Zuhörer ist und wunderbar empfindsam auf die Gefühle und Mitteilungen seines Gegenübers reagieren kann. Dadurch fühlt sich der Klient angenommen und wertgeschätzt, wodurch er berechtigterweise ein Vertrauensgefühl zum HSSA aufbaut (s.S. 24). Eine Herausforderung für den HSSA könnte möglicherweise die professionelle Distanz sein, die ihm wichtigen Handlungsspielraum ermöglicht und ihn vor zu starker Identifizierung schützt. Der HSSA könnte durch die angenehme Nähe zum Klienten versucht sein, sich zu stark mit dem Klienten zu identifizieren und dabei vergessen, sich um sein eigenes Wohlbefinden zu kümmern (s.S. 25).

Eine weitere große Herausforderung für den HSSA ist die Abnahme negativer Gefühle seiner Klienten, da er diese sehr intensiv wahrnimmt und diese ihn möglicherweise stark belasten könnten. Hier ist es wichtig, dass der HSSA sich Ventile sucht, durch die er diese Last wieder ablegen kann. Gleichzeitig wird der HSSA die Gefühle seines Klienten gut abnehmen können, da er ein geduldiger und teilnehmender Zuhörer ist, was dem Klienten affektive Entlastung ermöglicht (s.S. 24).

Dem HSSA wird es im Klientengespräch leicht fallen, Kompromissvorschläge des allgemeinen Nutzens beizusteuern, die durch kreatives und intuitives Denken entstehen. Er kann seine Klienten mit in seine Gedankenwelt hineinnehmen und ihm dadurch neue Lösungsstrategien eröffnen (s.S. 23f.).

7.3 Intervention

Das Androhen der Aufhebung oder Einschränkung des Obhutsverhältnisses bei dysfunktionellen Interaktionen kann für den HSSA eine große Herausforderung sein, da er ein starkes und klares Auftreten für diese Aktion benötigt. Das Risiko besteht darin, dass der HSSA nur wenig Selbstvertrauen aufgrund von häufigem Versagen in der Vergangenheit haben könnte, das wiederum tendenziell durch häufige Überstimulation herbeigeführt wurde (s.S. 25).

Durch die sorgfältige Informationsverarbeitung und das ausgeprägte Intuitionsvermögen, wird es dem HSSA nicht schwer fallen, das eigentliche Problem zu lokalisieren und die Aussagen, Gefühlsäußerungen und das Verhalten des Klienten auf die eigentlichen Hintergründe zu erforschen (s.S. 23). Trotzdem wird es herausfordernd sein, diese ‚wahre Problemerkennntnis‘ beizubehalten, wenn diese von den Klienten verleugnet wird. Einerseits kennt der HSSA diese Situation aus seiner Vergangenheit vermutlich gut - dass er aufgrund seiner HS eine andere Wahrnehmung hat als seine Gegenüber - und kann, wenn er gelernt hat mit dieser Diskrepanz umzugehen, auf seinen Klienten professionell reagieren und durch gezieltes und feinfühliges Fragen seinen Klienten zu der eigentlichen Problemerkennntnis hinführen. Dafür ist die persönliche emotionelle Nähe zum Klienten wichtig, die der HSSA durch sein großes Empathie-Vermögen und sein gelebtes und Vertrauen schaffendes Loyalitätsbewusstsein vermutlich schnell aufbauen kann (s.S. 24). Wenn der HSSA allerdings nicht gelernt hat mit seinen Wahrnehmungsdifferenzen umzugehen, kann die Konfrontation des Klienten durch das Lügen oder Verleugnen der Wahrheit den HSSA verunsichern. Dies kann soweit führen, dass er sich selbst und seine Wahrnehmung in Frage stellt und das Gefühl der Minderwertigkeit aufgrund von negativen Vergangenheitserfahrungen des ‚Nicht-verstanden-werdens‘ und der daraufhin möglichen abwertenden Titulierungen, getriggert wird (s.S. 20f.). Wenn die Verunsicherung und Minderwertigkeit des HSSA zu stark sein sollte und er es nicht schafft, den Klienten zur eigentlichen Problemerkennntnis zu führen, wird dies den Fall vermutlich verzögern oder auch ganz zum Scheitern bringen.

Wenn das Durchsetzen der Intervention durch Zwang durchgeführt werden muss, wird der HSSA herausgefordert sein, den meist sehr emotionell erregten Problembeteiligten mit einer ruhigen Haltung zu begegnen. Durch das ungewöhnlich gute Wahrnehmen der Stimmungen des Klienten ist der HSSA herausgefordert, sich emotionell von den Gefühlen und Launen seines Klienten abzugrenzen, um nicht zu stark von ihm beeinflusst zu werden, was ihm in der Regel an seinem Arbeitsplatz auch gut gelingt (s.S. 24).

7.4 Vertretung

Es dürfte dem HSSA aufgrund seines großen Wahrnehmungsvermögens und der gründlichen Informationsverarbeitung leicht fallen, die gesamte soziale Situation seines Klienten im Fokus zu haben, was die Voraussetzung dafür ist, eine bereichsübergreifende und systemfunktionalisierende Unterstützungen anzubieten. Durch sein großes Empathie-Vermögen wird es ihm schnell gelingen, ein ausgeprägtes Akzeptanzverhalten zu zeigen, das durch die persönliche Vertrauensbeziehung zum Klienten entsteht. Der HSSA wird gut die Situation seines Klienten nachvollziehen und seine Gefühle nachempfinden können, was eine wichtige Grundlage für die Vertretungsrolle ist (s.S. 23f.).

Der HSSA sollte sich seiner Rolle mit seinem übergeordneten und unabhängigen Standpunkt in der Verhandlung sehr bewusst sein, da sein Verhalten von den beteiligten scharf beobachtet und bewertet wird und dies ausschlaggebend für seine Akzeptanz als „Schiedsrichter“ ist. Diese Leistungsbewertung könnte den HSSA in seinen positiven Eigenschaften einschränken, worunter die Qualität der Verhandlung leiden könnte (s.S. 24). Beispielsweise könnte der HSSA Konzentrationsschwierigkeiten bekommen, was zur Folge hätte, dass er nicht mehr adäquat auf die Anliegen seiner Klienten eingehen kann.

Weiter wird es für den HSSA nicht leicht werden, die harten Taktiken des diplomatischen Verhandelns anzuwenden, da er vom Grundtyp eher ein niedriges Selbstwertgefühl hat und eher versucht, alles richtig zu machen, um den Erwartungen der Menschen zu entsprechen (s.S. 25). Ein gesundes

Selbstwertgefühl aufzubauen, ist daher für den HSSA von enormer Wichtigkeit, damit er in Verhandlungen ein sicheres Auftreten hat, um von seinen Verhandlungspartnern Dinge einzufordern und ausdauernd den Standpunkt seines Klienten vertreten kann. Auch durch sein meist hohes Maß an Loyalität wird er eher die harten Verhandlungstaktiken meiden, bei denen man beispielsweise die emotionellen Schwächen des Verhandlungspartners ausnutzen soll, um Druck aufzubauen (s.S. 24).

7.5 Beschaffung

Durch die nun schon mehrfach erwähnte große Empathie-Fähigkeit und das große Wahrnehmungsvermögen des HSSA, kann er die Gefühle, den Willen und die Persönlichkeit seines Klienten gut wahrnehmen, laufend reflektieren und in seinem Handeln bezüglich der Beschaffungsdynamik mit einbeziehen. Auch durch sein natürliches Interesse an tiefgründigen Gesprächsthemen wird der HSSA vermutlich einen inwendigen Antrieb dazu haben, die inneren Einstellungen und Verhaltensmuster der sozialen Alltagsbewältigung des Klienten zu analysieren, um dann durch intuitive und gewissenhafte Informationsverarbeitung zu einem klaren und gutem Urteil zu kommen (s.S. 23f.).

Wenn der HSSA mit seinem Klienten um die Fragen bezüglich seiner sozialen Anforderungen und Lebenseinstellungen ringt, um ihn zu einer Willensveränderung mit konkreten Verhaltensveränderungen zu motivieren, könnte dies zu einer Herausforderung werden. Wenn der Klient sich dadurch in seiner Selbstbestimmung angegriffen fühlen sollte, wird er vermutlich mit Anschuldigungen und Kritik gegen den HSSA antworten, worauf er empfindlich reagieren könnte, indem er sich beispielsweise schnell schuldig fühlt und das wiederum zu einem niedrigen Selbstwertgefühl führen kann (s.S. 25). Gleichzeitig besteht aber auch die Möglichkeit, dass der HSSA durch sein feinfühliges Nachfragen und vorsichtiges Herantasten die Haltungen und Motive des Klienten leicht zum Gesprächsthema machen kann und durch seine vertrauensgewinnende Haltung zum Klienten diesen auf natürliche Weise zu einer willentlichen Verhaltensveränderung motivieren

kann (s.S. 24).

Weiter wird es dem HSSA leicht fallen, herauszufinden, ob sein Klient sich schämt oder minderwertig fühlt, seine wirklichen Bedürfnisse zu äußern. Hier kann er seinem Klienten mit viel Verständnis begegnen, da er selber die Erfahrung von Minderwertigkeit meist gut kennt und entsprechend nachvollziehen kann, wie sich sein Klient fühlt. Dadurch bekommt der Klient das Gefühl, in seiner Situation ernstgenommen zu werden und kann daraus die Motivation ziehen, selbstbewusst zu seinen wirklichen Bedürfnissen zu stehen, weil er merkt, dass er deswegen vom HSSA nicht abgelehnt oder ausgelacht wird (s.S. 24).

Durch das Beobachtet- und Beurteilt-werden der Leistungsgeber bezüglich der Handlungsweisen des HSSA kann ein unangenehmer Druck entstehen, wodurch der HSSA in seiner Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt werden kann, worunter dann die Qualität der klientenzentrierten Sozialarbeit leiden würde (s.S. 24).

7.6 Betreuung

Wenn der HSSA unangenehme Entscheidungen treffen muss, die bei seinem Klienten auf Ablehnung stoßen, dann wird das keine leichte Aufgabe für ihn sein, da er die Ablehnung als Kritik verstehen und sich schnell schuldig fühlen könnte (s.S. 25). Hier ist es wichtig, dass der HSSA sich innerlich gut von der emotionalen Nähe zu seinem Klienten abgrenzen und sich bewusst machen kann, dass diese unangenehme Entscheidung seinem Klienten zum Besten dient. Durch das hohe Maß der Loyalität des HSSA wird er seinem Klienten auch in einer krisenbehafteten Übergangszeit eine kontinuierliche Betreuung geben, dessen Erleben für die Betreuungsperson von enormer Wichtigkeit für das spätere Bindungsverhalten ist.

8. Fazit

Auch wenn die Forschungslage zum Konzept der Hochsensibilität noch sehr jung ist, weist sie doch Hinweise auf die Existenz und die Andersartigkeit der

Reizwahrnehmung auf. Es gibt demnach Menschen, die Reize intensiver wahrnehmen und darauf reagieren. Dieses psychologische Phänomen hat dadurch physiologische Auswirkungen, wie das intensivere Empfinden von Ängstlichkeit (s.S. 17). Die Untersuchungen zur HSP-Skala, die zur Kategorisierung der HS genutzt wird, ist noch nicht ausgereift und wird noch weiter erforscht. Tendenziell kann man sagen, dass es mehr Negativstudien zu beispielsweise Ängsten und Depression im Zusammenhang zur HS gibt, wodurch das Thema der HS eher eine negative Bewertung erhält. Es gibt weniger Studien zur Verarbeitung von positiven Reizen. Hier wäre es wünschenswert, wenn diese noch offenen Forschungsfragen in Zukunft auch von dieser Seite ergründet werden würden.

Durch die komplexen Situationen in der Sozialarbeit, welche die einfache Beratung eines Klienten weit übersteigt, wie sich in den verschiedenen Handlungsarten zeigt, haben SA eine große Verantwortung, die oftmals unterschätzt wird.¹⁸¹

Die scharfen und harten Verhandlungstaktiken, die Lüssi vorstellt, sind meines Erachtens teilweise manipulative und überzogene Handlungsansätze, da sie das Gegenüber nicht achten, beispielsweise indem Argumente der Gegenpartei ignoriert werden oder die emotionellen Schwächen der Gegenpartei ausgenutzt werden, um damit emotionellen Druck zu erzeugen (s.S. 26). Lüssi betont zwar, dass diese Ansätze niemals unmoralisch genutzt werden sollten, doch entsteht da eine Verständnisdiskrepanz dieser Praktiken, weil diese durchaus auch als respektloses und menschenverachtendes Verhalten bezeichnet werden können. Diese harten Verhandlungstaktiken sprechen teilweise gegen den Artikel 29 der Menschenrechte, in dem es darum geht „die Anerkennung und Achtung der Rechte und Freiheiten anderer zu sichern und den gerechten Anforderungen der Moral [...] und des allgemeinen Wohles in einer demokratischen Gesellschaft zu genügen“¹⁸² und lassen sich auch mit dem biblischen Gebot der Nächstenliebe nicht vereinbaren (Matthäus 22,39).

¹⁸¹ Vgl. Herwig-Lempp, Sozialarbeit.

¹⁸² Menschenrechte, www.Amnesty.de.

Die Risiken des HSSA sind, dass er durch die Komplexität seiner Aufgaben und der intensiven Auseinandersetzung mit seinen Klienten schnell reizüberflutet werden kann, wodurch seine Leistungsfähigkeit eingeschränkt wird. Weiter steht der HSSA in der Gefahr, sich zu stark mit der Situation und den Gefühlen seines Klienten zu identifizieren, wodurch ein ungesundes Abhängigkeitsverhältnis entstehen kann. Deswegen muss der HSSA lernen, sich im gesunden Maße davon abzugrenzen, um eine ruhige Haltung und eine professionelle Distanz zu bewahren. Das meist niedrige Selbstvertrauen des HSSA durch seine oftmals Negativerfahrungen bezüglich seiner HS in der Vergangenheit beeinflusst das Auftreten gegenüber den Klienten, das einen starken und sicheren Ausdruck haben sollte. Durch das Beobachtet- und Bewertet-werden der Verhaltensweisen des HSSA entsteht ein negativer Druck, wodurch er in seiner Leistungsfähigkeit erheblich eingeschränkt wird. Bei unangenehmen Entscheidungen und möglichen Eingriffen des HSSA in die Selbstbestimmung des Klienten, worauf der Klient mit Ablehnung und Kritik reagiert, fühlt der HSSA sich schnell schuldig, was durch sein niedriges Selbstwertgefühl beeinflusst wird.

Wegen dieser Risikofaktoren ist es wichtig, dass sich ein HSSA mit seinem Persönlichkeitsmerkmal der HS auseinandersetzt und seine Vergangenheit reflektiert und Neubewertet. Er sollte lernen, sich bei Überstimulation selbstbewusst zurückzuziehen, auch wenn die Gesellschaft dies nicht versteht und ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln.¹⁸³

Die Chancen des HSSA liegen in seinem großen Empathievermögen, wodurch einerseits die meist notwendige emotionelle Vertrauensbasis zum Klienten aufgebaut werden kann und andererseits der Wille und die Gefühle des Klienten gut wahrgenommen, laufend reflektiert werden und anschließend mit in das Handlungsgeschehen einbezogen werden können. Weiter kann der HSSA durch seine komplexe Wahrnehmungsfähigkeit gut die gesamte soziale Situation des Klienten im Fokus behalten und durch sein feines Gespür schnell die tieferliegenden Unstimmigkeiten und dysfunktionalen sozialen Systemzusammenhänge erschließen, um dann

¹⁸³ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 13f.

eine systemfunktionalisierende Unterstützung anzubieten. Durch die ausgeprägte Intuition und die gründliche Informationsverarbeitung kann der HSSA kreative Kompromissvorschläge des allgemeinen Nutzens einbringen und gute Urteile beispielsweise im Bezug der Beschaffungsoptionen für den Klienten treffen. Durch die Fähigkeit, dem Klienten auf feinfühlig Art Fragen zu stellen, kann sich der HSSA auf natürliche Art, schnell an die verborgenen Haltungen und Motive des Klienten herantasten, damit der Klient diese selbst erkennt und dadurch zu einer Verhaltensänderung motiviert wird. Durch die Loyalität des HSSA kann der Klient auch in schwierigen Situationen erleben, dass sich jemand treu um ihn sorgt und nicht fallen gelassen wird, wenn es mal „schwierig“ wird, was wiederum eine Stabilität im Bindungsverhalten bewirkt.

Des Weiteren haben HSSA gegenüber hochsensiblen Klienten besondere Möglichkeiten, da sie sehr schnell und präzise auf den Punkt kommen können und eine positive Grundhaltung der hochsensiblen Persönlichkeit in der Gesellschaft besitzen, was positiven Einfluss auf den Beratungsprozess hat.¹⁸⁴

Es gibt also einige Risiken und Chancen im Berufsleben eines HSSA, die es in seiner Profession zu beachten gibt. Die hier vorgestellten Handlungssituationen in der Sozialen Arbeit sind sowohl in der Theorie als aber auch in der Praxis abzuwägen und individuell zu beurteilen, ob der Beruf eines SA als HSM geeignet ist.

9. Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (IFHS)

Seit 2007 besteht der Informations- und Forschungsbund Hochsensibilität e.V. (IFHS) unter der Leitung von Michael Jack. Der Verein engagiert sich in den Bereichen der Öffentlichkeitsarbeit zur HS, Vernetzung forschender Wissenschaftler, Informationsverbreitung zur HS für Menschen ohne Internet und unterstützt themenspezifische Aktivitäten.¹⁸⁵ Jeder, der sich für das

¹⁸⁴ Vgl. Achatz-Leithold, Das Konstrukt der Hochsensibilität, 101.

¹⁸⁵ Vgl. IFHS, www.hochsensibel.org (05.03.16)

Thema der HS interessiert oder sich damit identifiziert, kann Mitglied des Vereins werden. Es werden in verschiedenen Städten Gesprächsrunden und Informationsabende angeboten.

10. Literaturverzeichnis

Acevedo, Bianca P.; **Aron**, Elaine N., **Aron**, Arthur; **Sangster**, Matthew-Donald, **Collins**, Nancy; **Brown**, Lucy L. in: The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions, in: Brain and Behavior, 2014, Nr. 4, 580-594.

Achatz-Leithold, Ingrid: Das Konstrukt der Hochsensibilität und seine Relevanz in der psychosozialen Beratung, Salzburg, 2014.

Aron, Elaine N.: Sind Sie Hochsensibel? Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen (Das Arbeitsbuch), München², 2015.

Aron, Elaine N.: Sind Sie Hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen, München¹⁰, 2015.

Aron, E. N.; **Aron**, A.: Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality, in: Journal of Personality and Social Psychology, 1997, Nr. 73, 345–368.

Aron, Elaine N.: Hochsensible Menschen in der Psychotherapie, Paderborn, 2014.

Blach, Christina; **Egger**, W. Josef: Hochsensible Persönlichkeit, Bericht zum Forschungsprojekt zur Hochsensibilität, in: Psychologische Medizin, Nr.2, 2011, 59-63.

Blach, Christina; **Egger**, W. Josef: Hochsensibilität – ein empirischer Zugang zum Konstrukt der hochsensiblen Persönlichkeit, in: Psychologische Medizin, Nr.3, 2014, 4-13.

Borries, F. (2012). Gibt es 'die Hochsensiblen'? Eine taxometrische Untersuchung des Persönlichkeitskonstrukts Sensory-Processing Sensitivity. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Bielefeld.

Brackmann, Andrea: Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel? Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen, Stuttgart, 2006.

Brengelmann, J.C.; Conrad, K. u.a. (Hg.): Psychiatrie der Gegenwart, Forschung und Praxis, Bd.1, Heidelberg, 1967.

Evers, A.; Rasche, J.; Schabracq, M. J. (2008). *High sensory-processing sensitivity at work.* International Journal of Stress Management, 15, 189-198.

Fiedler, Peter: Persönlichkeitsstörungen, Basel⁶, 2007.

Herwig-Lemp, Johannes; Kühling, Ludger: Sozialarbeit ist anspruchsvoller als Therapie, in: Zeitschrift für Systemische Beratung und Therapie (ZSTB) - Heft 2/2012.

Jung, C.G.: Archetyp und Unbewußtes, Augsburg, 2000.

Jung, C.G.: Psychologische Typen, Gesammelte Werke, Bd.6, Zürich⁹, 1960.

Kagan, J.: Galen's prophecy: Temperament in human nature, Boulder, Colorado, 1998.

Kamp-Becker, Inge; Mattejat, Fritz; Wolf-Ostermann, Karin; Remschmidt, Helmut: Die Marburger Beurteilungsskala zum Asperger-Syndrom (MBAS) – ein Screening-Verfahren für autistische Störungen auf hohem Funktionsniveau, in: Zeitschrift für Kinder-

- Jugendpsychiatrie und Psychotherapie 33/1 (2005), 15-26.
- Kretschmer**, Wolfgang: Wörterbuch der Individualpsychologie, München², 1995.
- Krönung**, Ruth Lena.: Die latente Struktur von Hochsensibilität - eine taxometrische Untersuchung von Sensory-Processing Sensitivity. Unveröffentlichte Masterarbeit. Universität Bielefeld, 2015.
- Kuhl**, Julius: Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie, Göttingen, 2010.
- Liss**, Miriam; **Timmel**, Laura; **Baxley**, Kelin; **Killingsworth**, Patrick: Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression, Fredericksburg, 2005.
- Lüssi**, Peter: Systemische Sozialarbeit, Praktisches Lehrbuch der Sozialberatung, Haupt Berne⁶, 2008.
- Maltby**, John; **Day**, Liza; **Macaskill**, Ann: Differentielle Psychologie, Persönlichkeit und Intelligenz, Pearson Deutschland GmbH, 2011.
- N.N.**: Sensibel, Sensibilität und Sensitiv, in: Brockhaus, Die Enzyklopädie in vierundzwanzig Bänden, Studienausgabe, Leipzig²⁰ (2001), 70.
- Parlow**, Georg: Zartbesaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen, Wien⁴, 2015.
- Pervin**, Lawrence A., **Cervone**, Daniel, **John**, Oliver P.: Persönlichkeitstheorien, München⁵, 2005.
- Pfeifer**, Samuel: Der sensible Mensch. Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit, Holzgerlingen, 2012.
- Pfeifer**, Samuel: Wenn Sensibilität zur Krankheit wird, Seminarheft Klinik

Sonnenhalde, Lörrach⁴, 2012.

Proust, Marcel: À la recherche du temps perdu, Tome, 1919.

Rattner, Joseph: Klassiker der Psychoanalyse, Weinheim², 1995.

Reinhardt, Susie; **Wolf**, Axel: Feinfühlig, in: Psychologie heute 42/9 (2015), 19-23.

Schneewind, Klaus A.; **Graf**, Johanna: Der 16-Persönlichkeits-Faktoren-Test Revidierte Fassung 16 PF-R, Bern¹, 1998.

Stimmer, Franz (Hg.): Lexikon der Sozialpädagogik und der Sozialarbeit, München; Wien, 1994.

Trappmann-Korr, Birgit: Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal. Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung, Freiburg⁶, 2014.

Voigt, Bert; **Doppler**, Klaus: Sensitivity-Training, in: Fachlexikon der sozialen Arbeit, Baden-Baden⁷ (2011), 760.

Internetquellen

Akquieszenz, <http://www.duden.de/rechtschreibung/Akquieszenz> (24.03.2016).

Aron, Elaine N.: The Clinical Implications of Jung's Concept of Sensitiveness, 2006, in: Journal of Jungian Theory and practice, Vol. 8 No. 2, 2006, in: <http://www.researchgate.net/publication/251399389> (20.02.2016).

Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (IFHS),
www.hochsensibel.org (05.03.16).

Klein, Diana: Die Natürlichkeit, der besondere Wert und die speziellen Herausforderungen eines hochsensiblen Menschen (HSP) im Berufsfeld der Sozialpädagogik, Cottbus, 2011, in:
<http://hochsensiblehilfe.de/medien/DianaKlein-Hochsensibilitaet.pdf>
(02.02.2016).

Menschenrechte: <https://www.amnesty.de/alle-30-artikel-der-allgemeinen-erklaerung-der-Menschenrechte> (01.04.2016).

Neurasthenie, www.duden.de/rechtschreibung/Neurasthenie (02.02.2016).

Parlow, Georg: http://www.zartbesaitet.net/georg_parlow/ (11.02.2016).

Tews, Tabea: Hochsensibilität - Der schmale Grat zwischen Krankheit und Fähigkeit, Friedensau, 2010, in: <http://www.hochsensiblehilfe.de/medien/These%20Tabea%20Tews%20-%20Hochsensibilitaet.pdf> (02.02.2016).

11. Anhangsverzeichnis

11.1 Übertragung der Highly Sensitive Person Scale von Aron & Aron (1997) ins Deutsche nach C. Blach und J. W. Egger.....	58
11.2 Hochsensibilitätstest nach Elaine N. Aron	60
11.3 Borries, Franziska: HSP-Skala (deutsch)	64
11.4 Ruth Lena Krönung: Fragebogen	67

FRAGEBOGEN ZUR FEINFÜHLIGKEIT

Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich Alter: Jahre

Familienstand:

- ☐ ledig
☐ Partnerschaft
☐ verheiratet
☐ geschieden
☐ verwitwet

Höchster Schulabschluss:

- ☐ Pflichtschule
☐ Lehre
☐ Matura
☐ Universität

Beruf:

Im Folgenden finden Sie 27 Aussagen, die das Ausmaß der Feinfühligkeit einer Person erfassen. Wenn eine Aussage

- **gar nicht** auf Sie zutrifft, dann kreuzen Sie die Zahl 1 an,
- **nur wenig** auf Sie zutrifft, dann kreuzen sie die Zahl 2 an,
- **doch teilweise** auf Sie zutrifft, dann kreuzen Sie die Zahl 3 an,
- **ziemlich gut** auf Sie zutrifft, dann kreuzen Sie die Zahl 4 an,
- **völlig** auf Sie zutrifft, dann kreuzen Sie die Zahl 5 an.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie alle Aussagen zügig und aufrichtig beantworten. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten, sondern nur solche, die mehr oder weniger auf Sie zutreffen. Alle Daten werden selbstverständlich vertraulich und anonym behandelt.

		gar nicht zutreffend	nur wenig zutreffend	doch teilweise zutreffend	ziemlich gut zutreffend	völlig zutreffend
1.	Ich fühle mich durch starke Sinnesindrücke (Riechen, Schmecken, Hören, Sehen, Fühlen) leicht überwältigt.	①	②	③	④	⑤
2.	Ich habe eine feine Wahrnehmung für unterschwellige Dinge in meiner Umgebung.	①	②	③	④	⑤
3.	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich merklich.	①	②	③	④	⑤
4.	Ich bin schmerzempfindlicher als andere Menschen.	①	②	③	④	⑤
5.	Ich habe an stressigen Tagen das starke Bedürfnis, mich an einen Ort zurückzuziehen, wo ich alleine bin und mich erholen kann.	①	②	③	④	⑤

11.1 Übertragung der Highly Sensitive Person Scale von Aron & Aron (1997) ins Deutsche nach C. Blach und J. W. Egger¹⁸⁶

6.	Ich reagiere besonders empfindlich auf Koffein (z.B. mit Unruhe, Herzrasen u.a.).	① ② ③ ④ ⑤
7.	Ich fühle mich leicht überwältigt von intensiven Reizen wie hellem Licht, starken Gerüchen, grober Kleidung und starkem Lärm (z.B. durch laute Sirenen in der Nähe).	① ② ③ ④ ⑤
8.	Ich habe ein reiches, vielfältiges Innenleben.	① ② ③ ④ ⑤
9.	Laute Geräusche empfinde ich als sehr unangenehm.	① ② ③ ④ ⑤
10.	Bestimmte Musik berührt mich sehr stark.	① ② ③ ④ ⑤
11.	Wenn ich nervlich sehr angespannt bin, will ich nur noch alleine sein.	① ② ③ ④ ⑤
12.	Ich bin gewissenhafter und ordentlicher als die meisten Menschen in meiner Umgebung.	① ② ③ ④ ⑤
13.	Ich erschrecke leichter als andere Menschen.	① ② ③ ④ ⑤
14.	Ich werde sehr unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu tun habe.	① ② ③ ④ ⑤
15.	Wenn sich Menschen in einer Umgebung unwohl fühlen, versuche ich die Situation angenehmer zu gestalten (z.B. durch Veränderung der Beleuchtung oder Sitzanordnung).	① ② ③ ④ ⑤
16.	Ich werde sehr ärgerlich, wenn von mir erwartet wird, zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen.	① ② ③ ④ ⑤
17.	Ich gebe mir große Mühe, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen.	① ② ③ ④ ⑤
18.	Gewalttätige Filme oder Fernsehsendungen wählen mich sehr auf.	① ② ③ ④ ⑤
19.	Ich fühle mich genervt, wenn sich um mich herum viel abspielt.	① ② ③ ④ ⑤
20.	Ein starkes Hungergefühl löst intensive Reaktionen in mir aus (z.B. werde ich sehr unruhig, meine Konzentration lässt nach, meine Stimmung verschlechtert sich).	① ② ③ ④ ⑤
21.	Veränderungen in meinem Leben bringen mich merkbar durcheinander.	① ② ③ ④ ⑤
22.	Ich nehme feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke deutlich wahr und genieße sie.	① ② ③ ④ ⑤
23.	Ich empfinde es als sehr unangenehm, wenn ich mich mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.	① ② ③ ④ ⑤
24.	Für mich ist es sehr wichtig, aufregende oder überfordernde Situationen in meinem Leben zu vermeiden.	① ② ③ ④ ⑤
25.	Starke Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen stören mich sehr.	① ② ③ ④ ⑤
26.	Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss (oder während der Durchführung einer Aufgabe beobachtet werde), werde ich so nervös, dass ich viel schlechter abschneide als ich eigentlich könnte.	① ② ③ ④ ⑤
27.	In meiner Kindheit hielten mich meine Eltern oder Lehrer für sensibler als andere Kinder.	① ② ③ ④ ⑤

SIND SIE HOCHSENSIBEL? TESTEN SIE SICH SELBST!

EINGANGSTEST

Beantworten Sie diesen Fragebogen nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen Sie „Zutreffend“ an, wenn die Aussage zumindest irgendwie auf Sie zutrifft. Falls die Aussage nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie „Nicht zutreffend“ an!

Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.

☐ Z

☐ N

Die Launen anderer machen mir etwas aus.

☐ Z

☐ N

Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.

☐ Z

☐ N

Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.

☐ Z

☐ N

Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.

☐ Z

☐ N

¹⁸⁷ Vgl. Aron, Sind Sie hochsensibel, 21ff.

Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor.

☐ Z ☐ N

Kunst und Musik können mich tief bewegen.

☐ Z ☐ N

Ich bin gewissenhaft.

☐ Z ☐ N

Ich erschrecke leicht.

☐ Z ☐ N

Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.

☐ Z ☐ N

Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.

☐ Z ☐ N

Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden beziehungsweise nichts zu vergessen.

☐ Z ☐ N

Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.

☐ Z ☐ N

Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.

☐ Z ☐ N

Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen.

☐ Z ☐ N

An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.

☐ Z ☐ N

Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.

☐ Z ☐ N

Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen (wie zum Beispiel das Licht oder die Sitzposition verändern).

☐ Z ☐ N

Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.

☐ Z ☐ N

Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.

☐ Z ☐ N

Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.

☐ Z ☐ N

Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten, mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe.

☐ Z ☐ N

Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.

☐ Z

☐ N

AUSWERTUNG

Wenn Sie zwölf oder mehr Aussagen mit „zutreffend“ angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel.

Aber, offen gestanden, ist kein psychologischer Test so genau, dass Sie Ihr Leben danach ausrichten sollten. Falls nur eine oder zwei Aussagen auf Sie zutreffen, aber dafür umso stärker, so ist es vielleicht gerechtfertigt, Sie dennoch als hochsensibel zu bezeichnen.

Lesen Sie weiter, und wenn Sie sich in der detaillierteren Beschreibung der HSM in Kapitel 1 wiedererkennen, betrachten Sie sich als solchen. Der Rest des Buches wird Ihnen helfen sich selbst besser zu verstehen und Ihnen beibringen, sich in der heutigen, wenig sensiblen Welt wohlfühlen.

11.3 Borries, Franziska: HSP-Skala (deutsch)¹⁸⁸

Es folgen nun 31 Aussagen. Bitte geben Sie an, wie zutreffend sie Ihre Person beschreiben:

von "völlig unzutreffend" über "mittelmäßig zutreffend" bis "äußerst zutreffend"

- - - - - 0 + ++ +++

[7-Punkt-Skala].

Anmerkung: Manche Sätze betreffen vergleichbare Situationen und klingen daher ähnlich -

sie hängen jedoch nicht zusammen. Bitte beurteilen Sie darum jede Aussage unabhängig

von den vorangegangenen.

1. Von starken Sinneseindrücken fühle ich mich schnell überfordert.
2. Offenbar habe ich eine sehr feine Wahrnehmung für meine Umgebung.
3. Der Gemütszustand anderer Leute hat Einfluss auf mich.
4. Ich neige zu hoher Schmerzempfindlichkeit.
5. Ich merke, dass ich mich an hektischen/arbeitsreichen Tagen zurückziehen muß - ins Bett, ein abgedunkeltes Zimmer oder an irgendeinen Ort, wo ich etwas Ruhe und Erholung von all den Sinnesreizen haben kann.
6. Für die Wirkung von Koffein bin ich empfänglicher als die meisten Menschen.
7. Grelles Licht, starke Gerüche, kratzige Stoffe, Sirenen in meiner Nähe und dergleichen können mir leicht zuviel werden.
8. Ich habe ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
9. Laute Geräusche sind mir unangenehm.
10. Kunst oder Musik bewegt mich oft zutiefst.
11. Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich einfach alleine sein

¹⁸⁸ Borries, Gibt es die Hochsensiblen, 166f.

muss.

12. Ich bin ein gewissenhafter Mensch.

13. Ich bin schreckhaft.

14. Ich werde nervös, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.

15. Wenn jemand sich in einer bestimmten Umgebung unwohl fühlt, weiß ich oft, was zu

tun ist, um es gemütlicher zu machen (wie z.B. andere Beleuchtung oder andere Sitzmöglichkeiten).

16. Ich rege mich auf, wenn man von mir erwartet, zu viele Sachen gleichzeitig zu machen.

17. Ich bemühe mich sehr, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen.

18. Filme und Fernsehsendungen mit Gewaltszenen meide ich prinzipiell.

19. Ich werde unangenehm aufgeregt, wenn um mich herum viel los ist.

20. Wenn ich sehr hungrig bin, beeinflußt mich das so stark, dass ich mich nicht konzentrieren

kann oder meine Stimmung beeinträchtigt wird.

21. Veränderungen in meinem Leben erschüttern mich.

22. Ich bemerke und genieße zarte Gerüche, Geschmackserlebnisse, Klänge, Kunstwerke.

23. Ich finde es unangenehm, viel um die Ohren zu haben.

24. Es ist für mich wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich ärgerliche oder überfordernde Situationen vermeide.

25. Intensive Reize wie laute Geräusche oder chaotische Vorgänge stören mich.

26. Wenn ich mit jemandem konkurrieren muss oder bei einer Aufgabe beobachtet werde,

werde ich so nervös oder zitterig, dass ich viel schlechter bin, als ich eigentlich wäre.

27. Ich glaube, als Kind wurde ich von meinen Eltern oder LehrerInnen für sensibel oder schüchtern gehalten.

28. Beim Treffen von Entscheidungen bin ich von der langsamen Sorte.

29. Ich gucke gerne erstmal (zu), bevor ich handle.
30. Ich bemerke Möglichkeiten, die andere übersehen.
31. Ich verbringe gern Zeit damit, über die Bedeutung dessen nachzudenken, was ich erlebe

ANHANG

ANHANG C: verwendeter Fragebogen (HSP- und ZKA-PQ-Items)

Tabelle C1: verwendeter Fragebogen, inklusive der Originalversionen der invertierten Items und Originalnummierungen der HSP- und ZKA-PQ-Items

Nr.	Originalnr. HSP-Skala	Originalnr. ZKA-PQ	ZKA-PQ Facette	Item	Original HSP-Item von Borries (falls invertiert)
01	28			Beim Treffen von Entscheidungen bin ich von der schnellen Sorte.	Beim Treffen von Entscheidungen bin ich von der langsamen Sorte.
02		026	AG2	Ich schließe mich lieber einem Argument an, als darüber zu streiten.	
03	3			Der Gemütszustand anderer Leute hat Einfluss auf mich.	
04		003	AC1	Ich bin bekannt dafür, oft Überstunden zu machen.	
05	6			Für die Wirkung von Koffein bin ich <i>nicht</i> empfänglicher als die meisten Menschen.	Für die Wirkung von Koffein bin ich empfänglicher als die meisten Menschen.
06		004	EX1	Ich bin meistens glücklich	

11.4 Ruth Lena Krönung: Fragebogen¹⁸⁹

07	24			Es ist für mich wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich ärgerliche oder überfordernde Situationen vermeide.	
08		101	AG1	Ich muss zugeben gelegentlich körperliche Gewalt angewandt zu haben.	
09	13			Ich bin <i>nicht</i> schreckhaft.	Ich bin schreckhaft
10		108	AC2	Ich mag es, direkt nach dem Aufstehen aktiv zu sein.	
11	18			Filme und Fernsehsendungen mit Gewaltszenen meide ich prinzipiell.	
12		009	EX2	Andere halten mich für eine herzliche Person.	
13	23			Ich finde es <i>nicht</i> unangenehm viel um die Ohren zu haben.	Ich finde es unangenehm viel um die Ohren zu haben.
14		171	AG3	In frustrierenden Situationen neige ich dazu, ruhig zu bleiben.	

ANHANG

15	27			Ich glaube, als Kind wurde ich von meinen Eltern oder LehrerInnen für sensibel oder schüchtern gehalten.	
16		173	AC3	Ich kann <i>nicht</i> lange still sitzen oder in einer Position verharren.	
17	8			Ich habe <i>kein</i> reiches, vielschichtiges Innenleben.	Ich habe ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
18		154	EX3	Wenn ich in einer Besprechung über mich selbst sprechen soll, fühle ich mich unwohl.	
19	7			Grelles Licht, starke Gerüche, kratzige Stoffe, Sirenen in meiner Nähe und dergleichen können mir leicht zu viel werden.	
20		196	AG4	Ich werde schnell ärgerlich, wenn etwas schief läuft.	
21	4			Ich neige <i>nicht</i> zu hoher Schmerzempfindlichkeit.	Ich neige zu hoher Schmerzempfindlichkeit.

¹⁸⁹ Krönung, latente Struktur von Hochsensibilität, 51ff.

ANHANG

22		098	AC4	Ich strenge mich bei der Arbeit <i>nicht</i> sonderlich an.	
23	30			Ich bemerke Möglichkeiten, die andere übersehen.	
24		039	EX4	Ich habe viele soziale Kontakte.	
25	9			Laute Geräusche sind mir <i>nicht</i> unangenehm.	Laute Geräusche sind mir unangenehm.
26		061	AG1	Wenn nötig, wende ich Gewalt an, um mein Recht zu verteidigen.	
27	17			Ich bemühe mich sehr, <i>keine</i> Fehler zu machen und nichts zu vergessen.	
28		103	AC1	Ich werde mich vermutlich <i>nie</i> zur Ruhe setzen.	
29	2			Offenbar habe ich <i>keine</i> sehr feine Wahrnehmung für meine Umwelt.	Offenbar habe ich eine sehr feine Wahrnehmung für meine Umwelt.
30		144	EX1	Ich empfinde <i>keine</i> besondere Freude, mit anderen zusammen zu sein.	

35	50	046	AG2	Wenn mich jemand nervt, sage ich ihm deutlich, was ich von ihm halte.	
40	51	19		Ich werde unangenehm aufgeregt, wenn um mich herum viel los ist.	
41	52	068	AC2	Ich verspüre <i>nicht</i> das Bedürfnis, ständig etwas machen zu müssen.	
42	53	29		Ich gucke ungern erst mal (zu), bevor ich handle.	Ich gucke gerne erst mal (zu), bevor ich handle.
43	54	024	EX1	Ich bin meistens gut gelaunt.	
	55	1		Von starken Sinneseindrücken fühle ich mich schnell überfordert.	
	56	096	AG4	Ich kann <i>nicht</i> anders, ich bin ruppig zu Menschen, die ich <i>nicht</i> mag.	
	57	14		Ich werde <i>nicht</i> nervös, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.	Ich werde nervös, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
	58	137	AC3	Ich fange ungern etwas an, ohne das genaue Vorgehen zu kennen.	

59	20			Wenn ich sehr hungrig bin, beeinflusst mich das so stark, dass ich mich <i>nicht</i> konzentrieren kann oder meine Stimmung beeinträchtigt wird.
60		019	EX4	Ich bin sehr gesellig.
61	26			Wenn ich mit jemandem konkurrieren muss oder bei einer Aufgabe beobachtet werde, werde ich so nervös oder zitterig, dass ich viel schlechter bin, als ich eigentlich wäre.
62		133	AC3	Man sagt, dass ich sehr langsam gehe.

Anmerkungen: HSP-Skala: Highly Sensitive Person Scale (Aron, E.N. & Aron, A., 1997). ZKA-PQ: deutsche Version der Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire (Schmid, 2013). AC: Hauptkala Aktivität mit den Facetten Arbeitsmüde (AC1), allgemeine Aktivität (AC2), Rastlosigkeit (AC3), Tatkraft (AC4). AG: Hauptkala Aggressivität mit den Facetten physische Aggressivität (AG1), verbale Aggression (AG2), Ärger (AG3), Feindseligkeit (AG4). EX: Hauptkala Extraversion mit den Facetten positive Gefühle (EX1), Warmherzigkeit (EX2), Exhibitionismus (EX3) und Geselligkeit (EX4). HSP-Items wurden gegenüber der Originalkala in eine andere, zufällige Reihenfolge gebracht. Auf jedes nicht-invertierte HSP-Item folgt immer ein invertiertes. Zwischen zwei HSP-Items wurde jeweils ein ZKA-PQ-Item als Füllitem eingefügt und zwar in der Sequenz AG, AC und EX.

12. Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre mit meiner Unterschrift, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit in der gesetzten Frist selbstständig verfasst und keine anderen als die erlaubten Hilfsmittel und die im Literaturverzeichnis aufgeführten Bücher und anderen Quellen verwendet habe. Alle Stellen in der Arbeit, die anderen Werken wörtlich oder sinngemäß entnommen sind, habe ich unter der Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht. Zeichnungen, Skizzen, bildliche Darstellungen und Tabellen sind von mir angefertigt worden, soweit sie nicht als Entlehnung gekennzeichnet sind. Die Arbeit hat einen Umfang von 83.836 Zeichen ohne Leerzeichen.

(Ort), (Datum)

(Unterschrift)