

# *Intensity*

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

Ausgabe 3 / September 2010

## ***Inhalt:***

Postwurfsendungen.....	2
Kleine Meldungen.....	5
Rezensionsrubrik.....	7
Splitter.....	13
Die Penderwicks.....	15
Frontdienst in Schwaben.....	17
Analogon Turnerlebnis.....	21

Das Impressum befindet sich auf der letzten Seite.

STAND DER DINGE

## Postwurfsendungen

Ein Fiasko und mehrere geglückte *Mailing*-Aktionen

Von Michael Jack

Auch dieser Bericht über die Lage des Vereins beginnt mit guten biografischen Nachrichten: Dr. Alex Bertrams, der Koordinator des wissenschaftlichen Netzwerkes des IFHS, ist inzwischen Juniorprofessor für Pädagogische Psychologie mit Schwerpunkt angewandte Volitionsforschung (=Forschung zu ‚Absichten‘) an der Universität Mannheim. Nach baden-württembergischem Hochschulrecht darf sich ein Juniorprofessor „Professor“ nennen, und das wird natürlich vom IFHS schamlos ausgenutzt. Einen herzlichen Glückwunsch im Namen des IFHS, Herr Prof. Bertrams!

Ein herzliches Dankeschön ergeht an Heike Meier, die sich nach mehreren Jahren mannigfaltiger Aktivität zum Thema Hochsensibilität innerhalb und außerhalb des Rahmens des IFHS aus dem aktiven Dienst zurückgezogen hat: Im Juni ist sie vom Amt der Schatzmeisterin zurückgetreten. Satzungsgemäß haben Prof. Bertrams und ich als verbleibende Mitglieder der *Arbeitsgruppe Verbundsleitung* Joachim Weiß, den bisherigen ‚Verbindungsoffizier‘ zum österreichischen HSP-Verein, zu ihrem Nachfolger gewählt, dessen Amtszeit deshalb allerdings schon in einem Jahr endet. Herzlichen Dank an Joachim Weiß für die Übernahme des Amtes, die übrigens schon komplett – inklusive erneuertem Eintrag im Vereinsregister des Amtsgerichts Bochum – vollzogen ist.

Zum angekündigten Fiasko. Im Jahre 2003 hatte ich eine kleine Anzeige in den Zeitungen des Ruhrgebiets zum Thema Hochsensibilität geschaltet, und ich meinte, mich erinnern zu können, dass diese aus meiner Privatschatulle bezahlte Aktion damals ganz gut gelaufen war. Jedenfalls ist das Bundesland Mecklenburg-Vorpommern zur Zeit eines der beiden letzten Länder (neben Thüringen), für die wir keine *Lokalen Kontakte* vorsehen können, was ich zum Anlass nahm, in einer Wochenendausgabe der im so ziemlich gesamten Norden des Landes erscheinenden *Ostsee*-Zeitung eine neue Anzeige auf Vereinskosten zu schalten.

Abgesehen von einem Mitgliedsantrag, über den wir uns natürlich sehr freuen, habe ich allerdings keine erkennbare Reaktion festgestellt. Noch nicht mal die Zugriffszahlen der Website gingen merklich in die Höhe. Nun gut, wir experimentieren mit Öffentlichkeitsarbeit, insofern bin ich nicht besonders enttäuscht, sondern für den Erfahrungsgewinn dankbar. Trotzdem steht fest, dass die Aktion insgesamt, nun ja, ein Schlag ins Wasser war. Wir werden das nicht wiederholen.

Als wesentlich erfolgreicher bewerte ich demgegenüber mehrere *Mailing*-Aktionen, die seit der letzten *Intensity* durchgeführt wurden. Zunächst hatte mich Barbara Zymner um Hilfe gebeten bei einem Forschungsprojekt zum Thema Hochsensibilität und Wechseljahre, weshalb ich alle Damen des IFHS, von denen ich nicht definitiv wusste, dass sie ungefähr in meinem Alter (29) sind, per Post anschrieb und fragte, ob sie nicht als Gesprächspartnerinnen für Barbara Zymner zur Verfügung stehen wollten. Frau Zymner hat von positiven Reaktionen berichtet.

Die anderen *Mailing*-Aktionen geschahen auf Veranlassung von Journalisten, weshalb es etwas schneller, also per E-Mail, gehen musste. Kathrin Halfwassen von der *Laura* hatte mich um Hilfe gebeten bei der Suche nach hochsensiblen Frauen ab 35, weshalb ich eine entsprechende E-Mail durch das Netz schickte. Einen ganz herzlichen Dank an alle Damen, die erwogen haben mitzumachen, und ganz besonders an Cornelia Stecken und Nadja Effler-Scheruhn, die nach meiner Wahrnehmung zu einem der besten Artikel beigetragen haben, die je über das Thema Hochsensibilität veröffentlicht wurden.

In Bezug auf die anderen *Mailing*-Aktionen sind die Dinge zum jetzigen Zeitpunkt noch in der Schwebe, und über ungelegte Eier soll man ja nicht sprechen, weshalb ich auch an dieser Stelle nichts Näheres sage. Nur soviel vielleicht: Erfahrungen der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass nur etwa 30 - 40 Prozent der Pressekontakte am Ende wirklich zu einer Veröffentlichung führen, weshalb ich nicht enttäuscht wäre, sollte hier und da nichts aus Planungen werden.

Wir wurden im Zusammenhang mit diesen *Mailings* mit einem gewissen Befremden darüber konfrontiert, dass man erstens mit ‚Frauenzeitschriften‘ und zweitens mit Fernsehmagazinen zusammenarbeitet, die nicht direkt Wissenschaftsnähe aufweisen sondern sich eher der Unterhaltung ihres Publikums verschrieben haben. Speziell Letzteres sei mit Risiken verbunden, was die Außendarstellung des Themas angehe.

Ich bin mir dessen völlig bewusst, trotzdem aber bereit, die Öffentlichkeit zu suchen, auch wenn damit zwangsläufig – sogar, wenn guter Wille vorhanden ist – eine gewisse Verzerrung des Themas in der öffentlichen Wahrnehmung bewirkt werden sollte. Meine Motivation ist dadurch begründet, dass viele HSP berichten, dass der Kontakt mit dem Terminus *Hochsensibilität* eine grundlegende, lebensverändernde Erleichterung hervorruft, den von mir so genannten *Gebirgsketteneffekt*, weil nicht nur Steine, sondern ganze Gebirgsketten metaphorisch ‚vom Herzen fallen‘.

Dieser Effekt wird allein dadurch erreicht, dass Betroffene in Kontakt mit dem Terminus *Hochsensibilität* kommen. Befördern lässt sich dies, wenn man daran arbeitet, den Begriff ins ‚allgemeine Bewusstsein‘ zu heben: einen Zustand herbeizuführen, in dem jede und jeder den Begriff ‚schon mal gehört‘ hat. Was ‚die Allgemeinheit‘ dabei mit dem Begriff assoziiert, ist völlig sekundär – wichtig ist, dass Betroffene auf ihn stoßen und die Chance haben, zu sehen, dass das Thema für sie von Relevanz sein kann.

Ferner wurde Enttäuschung artikuliert, dass nur bestimmte Altersgruppen gefragt waren: Seien denn namentlich die Erfahrungen Älterer nicht erwünscht? Diese Frage lässt sich mit Verweis auf die Zielgruppen der entsprechenden Formate beantworten, deren Angehörige sich mit ProtagonistInnen entsprechender Beiträge identifizieren können sollen. Zwei rein fiktive Beispiele: Ein Mittvierziger wäre für einen Bericht in einer Jugendzeitschrift über Pubertätsprobleme genauso uninteressant wie ich ‚junger Hüpfen‘ für ein Seniorenmagazin, das Gesprächspartner sucht, die über die Phase des Eintritts in den beruflichen Ruhestand berichten sollen.

Ein paar Worte zum Datenschutz. Die Satzung sieht vor, dass ein Mitgliedsantrag den Mitgliedern der *Arbeitsgruppe Verbundleitung* zur Kenntnis gebracht wird, damit diese vier Wochen Zeit haben, diesem Antrag ggf. zu widersprechen. Somit werden Prof. Bertams, Schatzmeister Joachim Weiß und die kooptierte ‚Juniorchefin‘ Nina da Silva per E-Mail über jeden Mitgliedsantrag informiert.

Die vollständige Mitgliederliste mit allen im Mitgliedsantrag angegebenen Daten führe ich; es handelt sich technisch um eine Excel-Tabelle, die auf der Festplatte meines Mac (Snow Leopard Mac OS X 10.6.4) liegt, der in regelmäßigen Abständen eine automatisierte Sicherung (Backup) auf eine zweite Festplatte zieht (Apple Time Machine). Unregelmäßige (manuelle) Sicherungen erfolgen auf mein Notebook (Windows Vista) sowie auf meinen USB-Stick, was namentlich dann vorkommt, wenn ich ‚unterwegs‘ für Verein oder Thematik arbeiten möchte.

Zum Schutz dieser persönlichen Daten laufen *Mailing*-Aktionen ausschließlich über mich, was zwar manchmal etwas mühselig ist, aber von mir für unverzichtbar gehalten wird, um Datenschutz sicherzustellen. Trotzdem hatte ich bei den E-Mail-Geschichten ein bisschen ein ungutes Gefühl, da ich vorher nicht um Erlaubnis gefragt hatte. Daher nun folgende Regelung: Neumitglieder können ab sofort auf dem neuen Antragsformular ankreuzen, dass sie nicht per E-Mail angeschrieben werden wollen, wenn es um *Mailing*-Aktionen geht. ‚Alt‘-Mitglieder brauchen nur kurz Bescheid zu sagen, und auch sie bleiben in Zukunft von entsprechenden Mails verschont.

Auf Reisen werde ich mich vermutlich das nächste Mal schon im September begeben: Die VHS Primasens hat mich für den 22. zu einem Vortrag zum Thema „Hochsensibilität als Phänomen der Persönlichkeits- und Sozialpsychologie“ eingeladen. Vom IFHS stiegen ferner Nadja Effler-Scheruhn und Yvonne Zschornack in die Bütt: Frau Effler-Scheruhn hat von kleinen, aber sehr interessierten Zuhörerkreisen bei je einem Vortrag in Halberstadt und Wernigerode berichtet; Yvonne Zschornack stieß in Osnabrück auf so große Resonanz, dass die Räumlichkeiten gewechselt werden mussten, damit etwa 100 ZuhörerInnen Platz finden konnten.

Die die Zugriffe auf die Webseiten des IFHS betreffenden Zahlen deuten auf eine gewisse Stabilisierung hin: Seit Februar verzeichnen wir im Tagesschnitt mehr oder weniger 150 Besucher; das Hauptinteresse scheint bei Informationen über hochsensible Kinder zu liegen.

Etwas bedrückende Neuigkeit ist, dass uns in letzter Zeit zunehmend ‚Hilferufe‘ von HSPs erreichen, die massive Schwierigkeiten beim ‚Überleben‘ ihres Alltags haben, etwa in Bezug auf Wohnsituationen oder schulische Probleme der Kinder. Meist können wir nur darauf verweisen, dass konkrete Lebenshilfe jenseits unserer Kompetenzen liegt, was jedes Mal ein bisschen traurig ist, da man in Gestalt derartig unbefriedigender Antworten ‚Steine statt Brot‘ gibt. Aber mit unqualifizierten Ratschlägen ist natürlich niemandem geholfen.

Mit der nächsten *Intensity* wird es nun etwas länger dauern – unsere redaktionelle Arbeit wird sich in den kommenden Monaten darauf konzentrieren, unser mittlerweile ziemlich veraltetes Flaggship, die Broschüre *hochsensibel?*, in Gestalt einer erneuerten 2. Auflage auf den aktuellen Stand zu bringen. Ich hoffe, dass wir damit noch vor dem Jahreswechsel fertig werden – man wird sehen.

*Michael Jack ist Doktorand an der Juristischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter [info@hochsensibel.org](mailto:info@hochsensibel.org).*

## Kleine Meldungen

Neuigkeiten, die von Interesse sein könnten

### **Hochsensible Alltagshilfe in Frankfurt a. M.**

Seit Mai 2010 bietet die *Hochsensible Alltagshilfe* (kurz HAH) in Frankfurt am Main eine ganzheitliche psychosoziale Dienstleistung innerhalb eines speziell auf HSP eingestellten *Social Case Management*. Aufgrund pädagogischer Praxiserfahrung des Gründers können neben „Aufklärung“ vor allem die Bereiche „Hochsensible Kinder“, „Hochsensible Jugendliche“ und „Hochsensible Erwachsene“ angeboten werden. Die HAH bietet psychosoziale Unterstützung für Einzelne, Familien und Kleingruppen; viele emotionale Probleme von HSP sind anscheinend umweltbedingt bzw. auf eine unbefriedigende Hochsensiblen-Umwelt-Interaktion zurückzuführen. HSP, aber auch Nicht-HSP, können sich an die HAH wenden, wenn sie soziale Unterstützung benötigen, bisher aber wegen Hochsensibilität ziemlich allein gelassen wurden. Das Angebot umfasst Beratung, Begleitung und Betreuung in einem und ist Hilfe zur Selbsthilfe. Die *Hochsensible Alltagshilfe* findet sich im Web unter [www.hochsensiblehilfe.de](http://www.hochsensiblehilfe.de).

*Mark Eichert*

### **Coaching-Angebot für HSPs in Melle**

Yvonne Zschornack bietet im Raum Osnabrück-Bielefeld ein Coaching an, das speziell auf die besonderen Bedürfnisse von hochsensiblen Personen zugeschnitten ist. Zu dem Leistungskatalog gehören ferner Vorträge zu verschiedenen Themenschwerpunkten und Seminare. Nähere Informationen finden sich (bald) auf der Webseite von Frau Zschornack: [www.bewusstsein-yz.de](http://www.bewusstsein-yz.de).

*Yvonne Zschornack*

### **Neues Buch zum Thema HSP und Liebe**

In den nächsten Wochen erscheint im Festland-Verlag, der sich auf Literatur für Hochsensible Personen spezialisiert hat, ein Buch von Marianne Skarics zum Thema HSP und Intimbeziehungen mit dem Titel: „Sensibilität und Partnerschaft - Hochsensible Menschen erzählen“. Die Autorin hat bereits ein sehr erfolgreiches Buch zum Thema HSP im Berufsleben veröffentlicht. Das neue Werk wird voraussichtlich in *Intensity 4* rezensiert werden.

*Michael Jack*

### **Neues Buch zum Thema HS-Kinder**

Voraussichtlich im Oktober 2010 wird ebenfalls im Festland-Verlag ein Buch von Julie Leuze zum Thema Hochsensible Kinder erscheinen, dessen Titel „Empfindsam erziehen - Von Eltern für Eltern: Die ersten 10 Lebensjahre“ lauten soll. Die Autorin beschreibt das Werk als „Ratgeber von Eltern für Eltern“, da es vor allem auf Interviews mit Eltern hochsensibler Kinder basiert. Das neue Werk wird voraussichtlich in *Intensity 4* rezensiert werden.

*mitgeteilt von der Autorin*

**Neue Bücher von Elaine Aron**

In diesem Jahr sind zwei neue Bücher von Elaine Aron, der Entdeckerin des Phänomens Hochsensibilität, zu diesem Thema erschienen. Das Buch mit dem Titel „The Undervalued Self“ befasst sich mit Problemen des Selbstbewusstseins; wir werden es voraussichtlich nur im Falle des Erscheinens einer deutschsprachigen Übersetzung rezensieren. Das zweite Buch – „Psychotherapy and the Highly Sensitive Person“ – scheint sich an ein psychotherapeutisches Fachpublikum zu richten. Ob in eine *Intensity* hierzu eine Besprechung aufgenommen wird, werden wir von dem Eindruck abhängig machen, den ein ‚Hereinschnuppern‘ liefern wird.

*Michael Jack*

**Verlosung: Rezensionsexemplar Splitter**

In dieser *Intensity* wird von Yvonne Zschornack das Buch „Splitter“ von Sebastian Fitzek vorgestellt, wobei das Rezensionsexemplar mittlerweile bei mir unbenutzt ‚herumliegt‘. Dies nehme ich zum Anlass für eine kleine Verlosung desselben: Teilnahmeberechtigt ist jedes IFHS-Mitglied, Einsendeschluss (E-Mail: [info@hochsensibel.org](mailto:info@hochsensibel.org)) ist der 20. September. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen 😊.

*Michael Jack*

*Sehr gern veröffentlichen wir an dieser Stelle auch Ihre kleine Meldung. Schreiben Sie uns einfach, gern auch per E-Mail an [info@hochsensibel.org](mailto:info@hochsensibel.org).*

## LESESTOFF

## Rezensionsrubrik

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

- **Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal** von *Birgit Trappmann-Korr*

Birgit Trappmann-Korr veröffentlicht laut Bucheinband „Das umfassende Standardwerk zur Hochsensitivität!“ Auf 324 Seiten erklärt sie alles, was man über Hochsensitivität wissen sollte. In den persönlichen Worten der Einleitung teilt die Autorin mit, dass sie sich entschlossen hat, sich mit diesem Buch an einer „Eierlegenden-Wollmilchsau“ zu versuchen. In weiteren sechs Kapiteln sollen „erstmal alle Aspekte von Hochsensitivität“ beleuchtet werden. Dabei geht Trappmann-Korr folgendermaßen vor:

In einem Überblick über Hochsensitivität wird das Phänomen zunächst vorgestellt. Es wird ausführlich begründet, weshalb von Hochsensitivität und nicht von Hochsensibilität gesprochen wird. Anschließend werden typische Alltagsszenarien beschrieben, in denen der Leser sich wiederfinden soll. Der Schwerpunkt liegt eindeutig auf der Beschreibung hochsensitiver Kinder. Unabhängig davon werden viele schöne Anregungen im Umgang mit HSK gegeben.

Das nächste Kapitel dreht sich um die Auseinandersetzung mit HS und ADHS/ADS. Beide Phänomene werden mithilfe wissenschaftlicher Definitionen voneinander abgegrenzt sowie neue Ansätze und Bezüge dargestellt. Dabei werden interessante Zusammenhänge aufgezeigt, die ich zumindest so noch nicht gelesen hatte.

Im Kapitel „Geschichte und Hintergründe zur Hochsensitivität“ wird der Bogen zu Reizoffenheit, Emotionen und Hochbegabung gespannt. Besonders in diesem Kapitel konnte ich mich des Gefühls der Unvollständigkeit nicht erwehren. Weshalb genau die ausgewählten und keine anderen Themen fokussiert wurden, ist (für mich) nicht ersichtlich. Beispielsweise wird ausführlich auf die Gruppe der INFP des Myers-Briggs-Type-Indikators (laut Angaben im Buch lediglich 1 % der Bevölkerung) eingegangen, aber auf sonst keinen der insgesamt 16 Typen.

Die Frage „... und was mache ich nun mit meiner Hochsensitivität?“ möchte das darauffolgende Kapitel beantworten. Wichtige Aspekte des täglichen Lebens werden betrachtet. Der Grundtenor ist die aus gängigen Ratgebern bekannte Empfehlung, sich dem harten Kampf zu stellen. Das ist einerseits sicher ratsam für das Überleben im gesellschaftlichen Alltag. Andererseits besteht jedoch gerade darin die Problematik, dass HSM (laut Elaine Aron) die „priesterlichen Ratgeber“ und eben nicht die „kriegerischen Könige“ sind. In diesem Kapitel gibt es Teilüberschriften wie „Erfolgreiches Networking“ oder „Grundregeln der Kommunikation“. Auf die speziellen Bedürfnisse aus HSM-Sicht wird in diesem Zusammenhang kaum eingegangen.

Das Kapitel „Empathen“ wird für die Vorstellung des Arbeitsschwerpunktes der Autorin genutzt. Empathie wird meines Wissens nach noch in keinem HS-Buch so ausführlich behandelt. Darüber hinaus wird sachlich auf verschiedene esoterische Theorien eingegangen.

Im letzten Kapitel stehen „HSM und die Innenwelt“ im Zentrum der Betrachtung. Trappmann-Korr wendet sich von der klassisch-empirischen Psychologie ab, um Tiefenpsychologie, Philosophie und Mystik Raum zu geben. Dieses Themenfeld ist in erster Linie an HSM gerichtet, die „Erlebnisse in Form außergewöhnlicher Bewusstseinszustände gemacht haben“. Da man mit derartigen Themen schnell in eine zweifelhafte Esoterikschiene rutschen kann, finde ich es mutig, diese wissenschaftlichen Tabuthemen aufzugreifen. Das Kapitel ist durchaus lesenswert.

Trappmann-Korr nutzt im gesamten Buch eine große Bildhaftigkeit. Diese wird gerechtfertigt durch den holistischen Denkstil der Hochsensiblen, der umfassend erklärt wird. Viele Sachverhalte werden anhand einprägsamer Vergleiche beschrieben. So zieht sie z.B. Parallelen zu Sportwagen, Wiederkäuern und U-Booten. Das nimmt dem Buch in weiten Teilen den wissenschaftlichen Charakter, fördert aber das Verständnis, wenn man es schafft, den entsprechenden Bezug zur Hochsensitivität selbst herzustellen. Leider werden wichtige Themen stellenweise fast bis zur Unkenntlichkeit verbildlicht. Da wäre weniger oft mehr gewesen. Hier und da greift Trappmann-Korr zu namhaften Zitaten und Symbolen, die anscheinend den Einstieg in das jeweilige Kapitel erleichtern sollen.

Insgesamt ist das Buch liebevoll geschrieben. Es enthält viel Neues und Interessantes, schlägt aber auch sehr viele Haken. Die „Eierlegende-Wollmilchsau“ hält im Einzelnen dem Vergleich mit Hühnereiern, Schafwolle, Kuhmilch und Schweinefleisch nicht ganz stand. Es werden detailliert Ausprägungen von HS besprochen, die nicht unbedingt vereinbar sind. Trappmann-Korr legt ein Buch vor, das einem Berater, der mit verschiedensten HSM zu tun hat, viele Zusammenhänge und mögliche Spezialfälle aufzeigt. Für die Zielgruppe der Privatpersonen wäre vielleicht die Veröffentlichung mehrerer Bücher besser gewesen.

*Yvonne Zschornack*

• **Ich fühle was, was du nicht fühlst. Hochsensible Kinder verstehen** von *Catherine Crawford*

Was ist Hochsensibilität? Für die amerikanische Familientherapeutin Catherine Crawford vor allem: hohe Intuition. So wird der Originaltitel dem Inhalt des Buches denn auch wesentlich besser gerecht als der deutsche, heißt es im Amerikanischen doch *The Highly Intuitive Child*.

Und warum ist das wichtig? Weil das Buch sich fast ausschließlich mit Kindern befasst, die extrem intuitiv sind, bis hin zur Hellseherie und Telepathie. Crawford's Verständnis von Hochsensibilität – sie spricht meist von intuitiven und empathischen Kindern, benutzt aber auch den Begriff hochsensibel und zitiert E. Aron – deckt sich kaum mit dem, was man hierzulande darunter versteht. Folglich wird man, wenn man Hochsensibilität sowohl auf die fünf Sinne als auch auf den sechsten bezieht, dieses Buch als sehr reduziert empfinden. Und manchmal sogar den Kopf schütteln: wenn z.B. Kinder, die Ereignisse in entfernten Erdteilen „erspüren“, als typisch dargestellt werden, Kindern hingegen, die empfindlich auf kratzende Stoffe reagieren, eine unter Umständen behand-



lungsbedürftige Sinnesverarbeitungsstörung unterstellt wird. Hier wird den LeserInnen endgültig klar, wie eng (oder anders) Crawford Hochsensibilität definiert: „Die Sinnesverarbeitungsstörung bezieht sich auf Verarbeitungsprobleme der fünf Sinne und darauf, wie diese sich mit der materiellen Welt verknüpfen, wohingegen intuitive Empathie sich auf den sechsten Sinn bezieht und darauf, wie er durch die anderen Sinne integriert wird.“ Wer nicht an Hellsichtigkeit und ähnliche Phänomene glaubt, hat folglich bei der Lektüre schlechte Karten.

Dennoch bin ich persönlich froh, dass ich das Buch nicht beiseitegelegt habe. Denn immer wieder bin ich auf interessante Denkansätze gestoßen, auf Fallbeispiele, die mich berührt haben, und auf Vorschläge für den Alltag der Kinder, die auszuprobieren sich lohnen könnten. Viele der angesprochenen Themen sind auch für hochsensible Kinder „ohne sechsten Sinn“ wichtig: Crawford geht auf kindlichen Stress ein, auf die nötige Selbstsicherheit, auf Erdung und Abgrenzung, Ernährung und Bewegung. Inspirierend sind auch die Überlegungen zu Kunst, Spiel und Spiritualität, denen man die Leidenschaft und den Sachverstand der Autorin – die selbst als Kunsttherapeutin arbeitet – deutlich anmerkt. Ungewöhnlich und interessant schließlich fand ich das Kapitel zu indigenen Weisheiten, für das Crawford bei eingeborenen Gemeinschaften auf Hawaii, in Grönland und Guatemala recherchiert hat.

**Fazit:** Wer weiß, was ihn erwartet, und sich offen darauf einlässt, dem kann die Lektüre Gewinn, Anregung und überraschende Erkenntnisse bringen. Wer esoterischen Denkmustern und Glaubenssätzen aber eher ablehnend gegenübersteht, der wird mit diesem Buch nicht glücklich werden.

*Julie Leuze*

• **Die Erbsenprinzessin** von *Renate Göckel*

Die Erbsenprinzessin ist ein geschlechtsspezifisches Buch: Es empfiehlt sich im Wesentlichen als Frauenlektüre.

Der Inhalt zeigt Gedanken auf, in denen sich der empfindsame Mensch wiedererkennt. Konstruktiv wird hier das komplexe Bild des hochsensiblen Menschen gezeichnet. Die Autorin stärkt das Selbstbewusstsein, vermittelt Neuorientierung und setzt Impulse aus psychologischer Sicht. Kreativität, Kunst und Empathie als Domäne sind nur ein Punkt, der sich hier präsentiert. Vieles erscheint einem bekannt, da die Autorin Gedanken vertrauter Werke und namhafter Persönlichkeiten paraphrasierend an die Leserschaft weitergibt.

Leider verliert das Buch an Qualität durch sprunghaft wechselnde Themenbereiche. Stark durch die feminine Perspektive beeinflusste Grundgedanken schleusen sich ein und verändern den Tenor. Aufgrund der Befragung von 17 Repräsentanten ausschließlich des weiblichen Geschlechts als empirische Grundlage wird nur ein Teilaspekt der Gesamtkomplexität des Themas skizziert.

Bilanzierend gesagt ist das Buch von Renate Göckel nicht der typische Klassiker. Die Betrachtung der weiblichen Geschlechterrolle im Kollektiv der Hochsensiblen ist die Offerte.

*Bettina Czupor*

• **Beziehungen zu Kindern gestalten** von *Hedi Friedrich*

Eine Bemerkung vorab: Dieses Buch richtet sich nicht speziell an Hochsensible, auch nicht an Eltern oder Erzieher hochsensibler Kinder. Stattdessen will es den Bezugspersonen aller Kinder helfen, tragfähige Beziehungen zu ihnen aufzubauen und den Kindern damit gute Voraussetzungen für ein gelingendes Leben zu bieten. Dies ist natürlich auch im Interesse Hochsensibler.

Zunächst wird erklärt, was Beziehung und Bindung überhaupt sind, wie sich das Selbstbild in Beziehungen entwickelt, wie Erwachsene (insbesondere Erzieherinnen) Kontakt zu Kindern aufnehmen sollten und wie im (Kindergarten-)Alltag Beziehung gelebt werden kann. Nach dieser eher grundsätzlichen Einführung wird das Thema Beziehung von mehreren Seiten beleuchtet: welche Störungen können auftreten; Beziehung und Bindung; Beziehungen und Zeit; Abschiede aus Beziehungen u.v.m.

Jedes Unterthema wird theoretisch angerissen und praktisch vertieft: mit Beispielen aus dem Kindergartenalltag, typischen Dialogen zwischen Kind und Erzieherin sowie Reflexionen für die Erwachsenen, beispielsweise um sich eigene Vorurteile und problematische Herangehensweisen bewusst zu machen. Originell sind die „grünen Seiten“ zwischendurch: Jeweils eine ganze Seite mit typischen Aussagen und Sprüchen zum Unterthema, positiven und negativen. Mit Erschrecken wird man feststellen, dass einem der eine oder andere negative Spruch auch schon herausgerutscht ist ... ohne dass man sich Gedanken darüber gemacht hätte, wie er beim Kind ankommen mag!

Ein praxisorientiertes, gleichzeitig nachdenklich machendes Buch also mit vielen Extras, das für Erzieherinnen sicher lohnend ist. Für Eltern ist es meiner Meinung nach nur mit Einschränkung zu empfehlen. Die vielen Beispiele aus dem Kindergartenalltag sind für die familiäre Lebenswelt z.T. wenig relevant und manchmal langatmig. Auch die Reflexionen, Anregungen, Spiele usw. beziehen sich zum Großteil auf Erzieherinnen und den Kindergarten. So bekommt man als Eltern rasch das Gefühl, eigentlich gar nicht „gemeint“ zu sein.

Ob das Buch Erzieherinnen helfen kann, mit hochsensiblen Kindern angemessener umzugehen? Gut möglich, da durchgehend ein respektvoller, achtsamer Umgang mit Kindern propagiert wird. Sich diese Haltung zu Herzen zu nehmen, wird allen Kindern zugutekommen – ob hochsensibel oder nicht.

*Julie Leuze*

• **Der sensible Mensch: Psychologie, Psychopathologie, Therapie** von *Wolfgang Klages*

Schon vor der Einführung des Konstrukts Hochsensibilität in die wissenschaftliche Diskussion durch Aron beschäftigten sich einzelne PsychologInnen und TherapeutInnen mit Menschen, die sie als ‚sensibel‘ wahrnahmen. Die anscheinend erste wissenschaftliche Monografie, die sich an ein medizinisches Fachpublikum richtete, war das Buch „Der sensible Mensch: Psychologie, Psychopathologie, Therapie“ von Wolfgang Klages, seinerzeit Direktor der Psychiatrischen Klinik der TH Aachen. In dem Buch, dessen zwei Auflagen 1978 und 1991 erschienen, berichtet der Medizinprofessor von seinen Erfahrungen mit, wie er sagt, sensiblen und hochsensiblen Menschen, die er in Jahrzehnten der therapeutischen Praxis gesammelt habe.

Klages geht es in dem Buch, wie er in der Einleitung schreibt, um die „Zeichnung des sensiblen Persönlichkeitstyps“, was erforderlich sei, da Sensible bisher „ein etwas vernachlässigtes Eigenleben zwischen dem Bereich der Normalpsychologie und dem Bereich der Psychopathologie“ geführt hätten. Er beginnt seine Schilderung mit der kurzen Vorstellung bekannter konstitutionsbiologischer Typen und stellt wenig Interesse der Fachliteratur an Sensiblen fest. Es schließt sich eine intensive Auseinandersetzung mit dem besonderen Sinneserleben Sensibler an.

Der bei Sensiblen am stärksten ausgeprägte Sinn sei der Geruchssinn, aber auch andere Sinne werden vorgestellt und in Bezug auf das besondere Empfinden Sensibler untersucht. Klages stellt ein hohes Vorstellungs- und Assoziationsvermögen fest; freilich sei die subjektive Beurteilung von Sinneseindrücken und deren hoher Nachdauer im Zweifel negativ. Namentlich Geräusche, insbesondere hohe Töne, würden leicht als Lärm empfunden, dies sei jedoch sehr situationsabhängig.

Die sensible Persönlichkeitsstruktur sei gekennzeichnet durch eine hohe Empfindlichkeit gegenüber – meist so nicht intendierten – harten Worten; es sei insoweit eine „Überdauer der intrapsychischen Verarbeitung“ festzustellen. Dieses ‚Nachtragende‘ werde von den Betroffenen selbst als unangenehm empfunden, auch da es die zwischenmenschlichen Beziehungen belaste. Für sich selbst zögen Sensible die Konsequenz, eine sehr überlegte und auch überlegene Wortwahl zu pflegen.

Generell würde die Umwelt häufig als „Zumutung“ empfunden, weshalb ein Rückzugsbedürfnis und eine Vorliebe für den Abend und den Herbst festzustellen sei. Ironie sei ein wichtiges Mittel zur Lebensbewältigung. Im Bezug auf Verhaltenscharakteristika zeige sich ein resignierendes Hinnehmen, das häufig den falschen Eindruck der Arroganz erzeuge, aber auch ein Kokettieren mit dem Sonderstatus. Nicht hingegen sei erhöhte Suizidalität festzustellen.

Als positive Eigenschaften der Sensibilität sieht der Medizinprofessor gute Lernfähigkeit, ein hohes Potenzial zur Entfaltung von ästhetischen Begabungen sowie gute Formulierungsfähigkeiten: „Ganz sicher fließt durch die erhöhte Sensibilität, sozusagen durch die diffizilen feineren Antennen, mehr an künstlerischen geistigen Informationen einer begabten Grundpersönlichkeit zu“.

Im Zusammenhang mit entwicklungsbiologischen Faktoren meint Klages, der sensible Säugling sei unruhig und schreckhaft, sollte daher vor starken Stimulationsreizen geschützt werden. Das Kleinkind erlebe Schwierigkeiten damit, sich von Märchenwelten zu lösen. Beim sensiblen Schulkind sei einerseits Frühreife, zugleich aber eine schnelle Erschöpfbarkeit festzustellen. Die Pubertät verlaufe äußerlich still; Problem sei eine persistierende Elternbindung, die zusammen mit ausgeprägter „Instinktunsicherheit“ die Partnerfindung sehr schwierig mache. Häufig seien Verehrung auf Distanz aber auch wenig erfolgreiche Schnellschüsse zu beobachten; die entsprechende Biografie sei von Verzweiflung, Gedrücktsein, „Resignation und Verbitterung“ geprägt.

Vorteile der Sensibilität in der Adoleszenz sieht Klages bei der Aufgabe, Normakzeptanz und Selbstbeschränkung zu lernen, deren Bewältigung durch scharfe Intelligenz, Reflexion aber auch einem „tragische[n] Training“ zum Verzicht, das sich durch die Notwendigkeit zur Reizreduzierung begründe, erleichtert werde.

Klages meint, drei typische Bewältigungsstrategien festzustellen: Persönlichkeiten mit starkem Eigenantrieb wählten eine Maske zur Verbergung der Sensibilität, andere bauten hochdifferenzierte Phantasiewelten auf. Innere Emigration werde von eher antriebschwachen Sensiblen gewählt, wobei sie als durchaus produktiv empfunden werden könne.

Aus seiner klinischen Praxis kennt Klages ein *neurasthenisches Erschöpfungssyndrom*. Namentlich manche(r) Künstler(in) – der Autor nennt diese Personengruppe „hochsensibel“ – erlebe alle zwei bis drei Jahre einen solchen Zustand totaler Erschöpfung mit massiver somatischer Symptomatik, der allerdings durch einen vier- bis sechswöchigen stationären Aufenthalt bei geringer Medikation kuriert werden könne. Er warnt vor vor-schneller Diagnostizierung als Psychose.

Organische Ursache der Sensibilität ist für den Psychiater eine Schwäche der Gehirnregion Thalamus, die für die Filterung von Außenreizen verantwortlich ist. Das *Sensible Syndrom*, das durch die Symptomtrias Reizempfindlichkeit, affektive Störbarkeit und Kompensationstendenzen geprägt sei, hält er für vererblich und für körperbauunabhängig. Die Grenze zur Pathologie sei namentlich überschritten bei Ichschwäche und verschwimmenden Ichgrenzen. In Bezug auf Psychopharmakologie rät Klages faustregelartig von einer hohen Dosierung von Psychopharmaka ab. Bei Psychotherapien seien aufdeckende Therapieformen ebenso wie Gruppentherapie weniger geeignet; bei Letzterer flüchte sich der Sensible in Passivität. Die Psychagogik müsse Kompensationsstrategien ebenso vermitteln wie eine grundsätzliche Bejahung der eigenen Konstitution. Sozialmedizinisch sei ein „Zug zum Einzelgängerischen“ ebenso hinzunehmen wie daraus folgende mangelnde Beliebtheit.

*Michael Jack*

*Voraussichtlich werden in Intensity 4 (erste Jahreshälfte 2011) folgende Werke rezensiert:*

- *Julie Leuze* – Empfindsam erziehen - Von Eltern für Eltern: Die ersten 10 Lebensjahre
- *Samuel Pfeifer* – Der sensible Mensch: Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit
- *Marianne Skarics* – Sensibilität und Partnerschaft - Hochsensible Menschen erzählen

FOLTERTIPPS

## Splitter

Hochsensibilität wird in einem Psychothriller thematisiert

*Von Yvonne Zschornack*

**Eines der Ziele von Öffentlichkeitsarbeit ist, ein Thema im ‚gesamtgesellschaftlichen Bewusstsein‘ zu etablieren. Wenn dies gelingt, zeigt sich automatisch eine Vielzahl von (unvorhersehbaren) Auswirkungen und Einflüssen auch in Kunst und kulturellem Leben. Insofern war es eine angenehme Überraschung, davon zu hören, dass Hochsensibilität in der Belletristik aufgegriffen wird. Yvonne Zschornack hat sich das entsprechende Buch einmal angeschaut.**

„Splitter“ ist der dritte Psychothriller des Autors SEBASTIAN FITZEK. Auf 365 Seiten beschreibt der Autor die ruhelose Suche des Juristen und Streetworkers Dr. Marc Lucas nach der Wahrheit über seine Vergangenheit und seine verstorbene Frau. Dabei spielt Hochsensibilität am Rande eine Rolle, weshalb das Buch in dieser Ausgabe von *Intensity* besprochen wird.

Entgegen meinen Befürchtungen, als ich das Wort „Psychothriller“ auf dem Cover las, habe ich das Buch verschlungen. Locker fließend geschrieben stehen die 74 Kapitelnummern so (un)günstig im Text, dass man gar nicht anders kann, als weiterzulesen.

Bei einem Streit während einer Autofahrt ereignet sich ein Verkehrsunfall, bei dem die schwangere Frau des Protagonisten ums Leben kommt. Daraufhin beschließt Marc Lucas, sich auf eine Zeitungsanzeige zu melden, in der Freiwillige für ein Experiment gesucht werden. Die Teilnehmer sollen – wenn alles gutgeht – traumatische Erlebnisse vergessen. Ohne dass er sich für die Teilnahme entscheidet, beginnt plötzlich das ganze Leben von ‚Luke‘, wie Freunde ihn nennen, seine Konturen zu verlieren. Sein Wohnungsschlüssel passt nicht; die Frau, die ihm öffnet, ist seine schwangere Frau, Sandra, die ihn nicht erkennt und droht, die Polizei zu rufen. Als er sein eigenes Handy anruft, meldet sich ein Mann namens Marc Lucas ... Parallel dazu verlässt sein Bruder Benny Lucas die psychiatrische Klinik. Durch Schulden ist dieser Eddy Valka, einem berüchtigten Verbrecher, verpflichtet. Im Verlauf der Handlung verbinden sich die beiden Handlungsstränge und führen auf ein ebenso unerwartetes wie beruhigendes Ende zu.

HSP sind wohl nicht die gängige Zielgruppe für Psychothriller. Der zweite Handlungsstrang, also die Geschichte des Bruders, befasst sich mit Hochsensibilität. Es wird in dem Rahmen aufgegriffen, dass der Schwerverbrecher Valka dem „HSPler“ Benny erklärt, wie er dessen Sensibilität für sich nutzen kann. Die Erläuterungen Valkas sind nahezu die einzigen Erklärungen, die das Buch gibt, und diese sind dem literarischen Genre entsprechend äußerst negativ formuliert. Sätze wie „Highly Sensitive Person. Umgangssprachlich auch als Mensch mit krankhafter hypersensibler Störung bezeichnet“ oder „...dass HSPler leider oft depressiv werden und vermehrt den Freitod wählen“ werfen nicht das beste Licht auf HSP. Vor allem dann nicht, wenn mit dem Phänomen nicht vertraute LeserInnen durch dieses Buch zum ersten Mal mit Hochsensibilität konfrontiert werden. Weiterhin fallen Worte wie „HSP-Krankheit“, was jedem, der um Öffentlichkeitsarbeit bemüht ist, die Nackenhaare aufstellen dürfte.

An einzelnen Stellen werden z. B. ein Helfersyndrom oder die bessere Intuition thematisiert. Auch wird Benny optisch in überzeichneten Stereotypen beschrieben: „Mit den langen Wimpern, den gelockten Haaren und den weichen Gesichtszügen sah Benny aus wie das perfekte Opfer“. Einem Außenstehenden wird sich allerdings dadurch kein Zusammenhang zur Hochsensibilität erschließen.

Innerhalb der Handlung zeigt sich eine weitere Schwierigkeit, die allerdings vom Autor anscheinend als spannendes Moment absichtlich eingebaut wurde. Valka sagt: „Am interessantesten fand ich, dass Menschen wie du besonders empfänglich für das Leid anderer sein sollen, Benny. Angeblich spüren sie den fremden Schmerz oft intensiver, als den eigenen. [...] Das macht die Sache einfach für mich [...] Denn das bedeutet, ich kann dir weh tun, ohne dich zu verletzen.“ Da Valka – und der Autor anscheinend auch – genau darauf abzielt, HSP leiden zu lassen, wird es auch dem HSP-Leser so gehen. An drei Stellen werden knapp Folterszenen beschrieben, die einen spätestens im Bett, wenn das Licht aus ist, wieder einholen, und zwar genau in der beschriebenen Form: Man spürt das Leid des Opfers – selbst, wenn die beschriebene Handlung (hoffentlich) nur ausgedacht war.

*Yvonne Zschornack ist psychologische Beraterin und dieser Tage dabei, im Raum Osnabrück/Bielefeld ein Coaching-Angebot aufzubauen. Die Webseite desselben findet sich unter <http://www.bewusstsein-yz.de>; Frau Zschornack selbst ist unter der E-Mail-Adresse [info@bewusstsein-yz.de](mailto:info@bewusstsein-yz.de) erreichbar.*

JUNIOR-RUBRIK

## Die Penderwicks

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

### Die Penderwicks von *Jeanne Birdsall* – **Nina da Silva**

In dieser Ausgabe der Junior-Rubrik möchte ich erneut ein Buch empfehlen. Dieses Mal ist es das Jugendbuch „Die Penderwicks“ von *Jeanne Birdsall*. Es ist mit 42 Jahren ihr Erstling und ich finde man merkt, dass etwas richtig Ausgewogenes dabei rausgekommen ist.

„Die Penderwicks“ ist für Leseratten ab 10 Jahren gedacht, und das finde ich angemessen.

Es ist ein spannendes, lustiges und phantasievolles Buch um die vier Penderwick-Schwestern Rosemary (12), Skye (11), Jane (10) und Elizabeth, genannt Batty (4). Die Mädchen fahren gemeinsam mit ihrem Vater, dem stets Latein vor sich hinmurmelnden, sehr liebevollen Botaniker und dem Familienhund Hound ins Ferienhaus „Arundel“.

Dort erwarten sie sonnige Tage voller neuer Orte, Freundschaften mit Tieren, Abenteuer bei Tag und Nacht sowie der Nachbarsjunge Jeffrey, der es nicht ganz leicht hat und schon bald ein guter Freund wird. Jedoch gilt es auch, gemeinsam Hindernisse zu überwinden und häufig die Familienehre der Penderwicks wiederherzustellen.

Dem Alter entsprechend machen die Mädchen ganz unterschiedliche Erfahrungen und so finden sich für alle junge Leserinnen (und Leser) treffende und vertraute Momente wieder. Die Aufmachung des Buches (Hardcover), die Kapitelüberschriften, der Textfluss sowie das Titelbild vermitteln eine ruhige und harmonische Atmosphäre. Das Lesen fällt leicht, und trotz der Spannung kann man dieses Buch auch einmal aus der Hand legen.

Die Verbundenheit zwischen den Schwestern, die verschiedenen Charaktere, ihre Stärken und Schwächen und auch die liebevoll gezeichneten Nebenfiguren machen das Buch für mich zu einem Lesevergnügen. Es gelingt der Autorin mühelos, mit wenigen Sätzen und typischen Redewendungen oder Gesten die Einzigartigkeit der Mädchen zu zeichnen. Und trotz dieser Dichte an Figuren, Handlung und Abenteuer überfordert das Buch seine Leser nicht. Es ist spannend, ohne anzustrengen und lustig, ohne seicht zu sein. Die Vaterfigur wirkt manchmal etwas abwesend und ist doch immer zu rechten Zeit vor Ort und vermittelt Schutz und Fürsorge. Die Beziehung zwischen Batty und Hound rührte mich besonders; ich fühlte mich an die Innigkeit zwischen Tier und Kind erinnert, die es wohl nur in einem ganz bestimmten Alter geben kann.

Und die Tatsache, dass die Mutter der vier Mädchen erst vor wenigen Jahren verstarb und von Allen auf unterschiedlich intensive Art vermisst wird, verleiht dem Buch noch einen zusätzlichen Reiz: Es wird aufgezeigt, wie warm und herzlich eine Welt wieder werden kann bzw. sein kann, auch wenn man einen großen Verlust erlitten hat.

Es ist ein leichtfüßiges und liebevolles Buch. Und es hat meines Erachtens für hochsensible Kinder das richtige Maß: Es gibt Zauberhaftes, Verspieltes und Lustiges. Und daneben Ernstes, Notwendiges und Grenzen.

Ich wünsche allen ganz viel Spaß bei der Lektüre! Und freue mich über Rückmeldungen und Leserkommentare ☺ .

*Nina da Silva ist Soziologin in Münster und für die Jugendarbeit des IFHS zuständig. Sie ist erreichbar unter der E-Mail-Adresse [junior@hochsensibel.org](mailto:junior@hochsensibel.org) .*



## Frontdienst in Schwaben

Eine lokale Kontaktperson ruft Gesprächskreise ins Leben

*Von Ralph Beißwenger*

Als ich am 18. Oktober 2008 in der Stuttgarter Zeitung zum ersten Mal über das Thema Hochsensibilität las, und in diesem Artikel insbesondere auf das Thema Beruf und Karriere der Fokus gelegt wurde, wusste ich noch nicht, was für Gefühle und Folgen ausgelöst werden und wie mich HS in den nächsten Jahren beschäftigen würde(n).

Schnell wurde mir aber klar, dass ich tiefer in die Materie eintauchen wollte, und dass es, wenn ich so ‚ticke‘ sicherlich auch noch viele andere Menschen geben müsste, die ähnlich empfinden, und die man nur aufspüren müsste. Ich hatte mir dann recht schnell die ersten HS-Bücher zugelegt; das erste und für mich persönlich auch eines der besten war das Buch „zart\_besaitet“ von Georg Parlow.

Ich erkannte mich selbst immer mehr als HSP. Nach Recherchen im Internet zum Thema trat ich dann dem Internetforen empfindsam.de und jenem der Seite zartbesaitet.net bei. Über Herrn Sellin und sein HSP-Institut hatte ich über den Artikel in der Stuttgarter Zeitung erfahren; ich meldete mich zu seinen Workshops an den Wochenenden an. Im Dezember schrieb ich Michael Jack und „bewarb“ mich als Lokale Kontaktperson; ich bekam prompt eine Antwort und war dann gleich als zuständig für den Raum Reutlingen in die im Internet veröffentlichte Liste eingetragen.

Ich wusste natürlich noch nicht, was mich erwarten würde. Aber die Eintragung war noch kaum vier bis fünf Stunden alt, da kam schon eine erste Anfrage von einer HSP. Ich dachte dann, das könne ja heiter werden, sollten alle paar Stunden Anfragen zum Thema Hochsensibilität kommen. Aber es stellte sich heraus, dass es Zufall war, dass so schnell eine erste E-Mail kam. Ferner war es damals noch so, dass es in Baden-Württemberg so gut wie keine Kontaktpersonen gab – ich glaube, nur zwei oder drei insgesamt – und so kamen dann Kontaktgesuche aus dem ganzen Land.

Nachdem sich die nächsten Anfragen etwas mehr Zeit ließen, kristallisierte sich heraus, dass die Resonanz zwischen keiner Mail und bis zu vier oder fünf neuen Nachrichten pro Woche pendelt. Die Fragen sind natürlich sehr vielschichtig, wie die Menschen selbst eben auch sind.

Es zeigte sich, dass viele HSP die HS nicht als neutrale Eigenschaft oder gar Stärke verstehen, sondern zumindest zur Zeit mehr die Probleme im Vordergrund sehen, so dass sehr viele Anfragen zum Thema Therapie und Therapeuten kommen. Auch sind Berufswechsel ein Thema für HSP; hier kann ich jedoch nur auf die Agentur für Arbeit verweisen, da Hochsensibilität selbst ja keine Krankheit ist.

Wir als Kontaktpersonen müssen klare Grenzen ziehen. Wir sind, zumindest wohl die meisten, keine ausgebildeten Therapeuten, sondern schlicht ‚normale HSP‘, die sich nur meistens schon etwas länger mit dem Thema beschäftigen. Entsprechend können wir auch keine therapeutischen Antworten liefern, sondern nur aus der Sichtweise eines selbst ‚Betroffenen‘ versuchen, das Thema HS etwas näher zu bringen.

Es gab dann auch immer wieder Anfragen zum Thema Gesprächskreise, was für mich Anlass war, ein entsprechendes Angebot aufzubauen. Im Januar 2009 organisierten mehrere TeilnehmerInnen der HS-Foren im Internet ein Treffen in Esslingen, um einander persönlich kennen zu lernen und nicht nur am PC zu mailen. Aus diesen Treffen entstanden auch viele Freundschaften.

Im Februar organisierte ich dann selbst über die zwei Foren ein Treffen in Reutlingen. Es kamen neun Personen, eine davon sogar aus Hessen, die also mit dem Zug mehrere Stunden unterwegs gewesen war. Daran erkannte ich, wie wichtig solche Angebote für die Menschen sind.

Zwischenzeitlich lernte ich eine Dame kennen, die ebenfalls daran interessiert war, in Stuttgart einen Gesprächskreis oder eine Selbsthilfegruppe für HSP zu gründen, und die sich bereits mit der zuständigen KISS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, in Verbindung gesetzt hatte. Und dort wurde schon Werbung gemacht für einen zukünftigen Gesprächskreis.

Nach weiteren Vortreffen fand die offizielle Gründung der Stuttgarter Gruppe im April 2009 statt. Da auf das Vorhaben in der Stuttgarter Zeitung und in den Stuttgarter Nachrichten hingewiesen worden war, kamen zum ersten Treffen gleich über 20 Personen. Einige hatten vorher auch nichts von dem Thema gehört und wollten sich erstmal informieren. Hier stellte sich dann heraus, dass einige in unserer Gruppe nicht richtig aufgehoben waren.

Ich hatte nicht damit gerechnet, dass sich beim ersten Treffen dann auch gleich noch ein Journalist mit einfinden würde. Zu Beginn der Sitzung wurden die TeilnehmerInnen hierauf hingewiesen, und alle waren einverstanden, dass er sich das Ganze einfach mal anhören wollte. Er befand sich damals noch im Studium und wollte einen Artikel zum Thema HS und speziell zu der Stuttgarter Gruppe schreiben, fand jedoch keinen Abnehmer für seinen Text, so dass er dann wohl nirgends erschienen ist.

Die Termine unserer Gruppe in Stuttgart waren 14tägig, da viele sagten, wenn Sie mal keine Zeit hätten wäre ein monatlicher Abstand doch zu groß, da man dann ja nur alle zwei Monate zum Kreis kommen könne. Die Zusammensetzung war immer sehr unterschiedlich, und da wir keine Verbindlichkeit ausmachten fühlten sich die Leute auch nicht verpflichtet, entsprechend zu erscheinen oder abzusagen.

Da HS keine Krankheit ist, war es schon schwierig, in die Gruppe eine gewisse Ordnung zu bringen. Bei sogenannten 12-Schritte-Gruppen, also zum Beispiel den anonymen Alkoholikern (AA) oder *emotions anonymous* (seelisch Erkrankte), ist die Struktur der Meetings genau vorgegeben. Die zwölf Schritte und Traditionen werden vorgelesen, jede/r kann in einer Eingangsrunde sagen, wie es ihm/ihr geht, und danach kann dann jede/r von sich erzählen, wobei das, was andere sagen, nicht kommentiert wird.

Diese Grundstruktur fehlt natürlich bei einem Gesprächskreis für hochsensible Menschen, da es hierfür schlichtweg an Regeln mangelt. Das bedeutet natürlich, dass sich jede Gruppe ihre eigene Ordnung schaffen muss und diese auch jederzeit wieder verändert werden kann. Wir Stuttgarter GruppengründerInnen versuchten, entsprechende Strukturen selbst vorzugeben. Dies funktionierte am Anfang auch.

Ein Problem war, dass jedes Mal ‚Neue‘ in die Gruppe eingeführt werden mussten, denen zunächst Allgemeines zum Thema HS gesagt werden musste, was natürlich ein Stück weit die ‚Altgedienten‘ langweilte.

Am Anfang liefen die Treffen des Kreises themenzentriert ab, also erzählte beispielsweise jemand über Krankheiten, die wohl auch HSP haben, z. B. Schilddrüsenerkrankungen, womit dann auch ein ganzer Abend abgedeckt war.

Für die Gruppe sehr gut war es in meinen Augen, dass eines Tages der Raum, in dem eigentlich unser Treffen hätte stattfinden sollen, bereits ausgebucht war. Wir als HSP mussten daher unsere Spontaneität unter Beweis stellen. In der Nähe der KISS gibt es ein großes Gebäude, in dem auch die VHS und die Musikschule untergebracht sind. Dorthin verlegten wir spontan unser Treffen und hinterließen bei der KISS unsere Telefonnummer, damit Nachzügler auch zu uns finden konnten. Im neuen Gebäude konnte man uns allerdings keinen festen Raum zuweisen, weshalb wir dreimal umziehen mussten. Diese Komplikationen schweißten jedoch die TeilnehmerInnen damals schon zusammen, da jede/r gefragt war, entsprechend zu improvisieren. Das war für HSP eine ganz gute Übung.

Im Sommer wurde das Treffen auch mal in einen Biergarten verlegt; hier konnten die TeilnehmerInnen einander doch auch wieder etwas persönlicher kennen lernen.

Da mir selbst das zweiwöchentliche Fahren nach der Arbeit nach Stuttgart zuviel wurde, mir jedoch eine HSP-Gruppe wichtig war, entschied ich mich, einen zweiten Kreis in Tübingen zu gründen. Mit dem Sozialforum (entspricht der KISS in Stuttgart) ging die Gruppengründung auch recht problemlos vonstatten. Dass eine Gründung in Planung war, wurde entsprechend auf der Webseite des Sozialforums bekanntgegeben; auch die lokale Zeitung informierte. Ich entschied mich, auch diesen Kreis zweiwöchentlich anzubieten, jedoch Donnerstags im Wechsel mit Stuttgart, so dass in der einen Woche der Gesprächskreis mittwochs in Stuttgart ist, in der anderen Woche donnerstags in Tübingen.

Zur Gruppengründung kamen dann sieben Personen, teilweise aus Stuttgart bekannte Gesichter. Da zum Stuttgarter Gesprächskreis manche auch von weit her kamen, war für diese Leute eine Anreise nach Tübingen auch kein größeres Problem. Momentan leite ich den Gesprächskreis in Tübingen zusammen mit einer Dame, die beim dritten Treffen dazugestoßen war.

Die Mails, die mich als Lokale Kontaktperson erreichten und die zwei Gesprächskreise betrafen, wurden immer mehr; es fällt jedoch auf, dass zwar viele eine erstmalige E-Mail-Anfrage an uns richten, dann jedoch, wenn es darum geht, zu unseren Treffen zu kommen, ihnen anscheinend der Mut fehlt. Ich kann es mir jedenfalls nicht anders erklären, und dies kommt wirklich sehr oft vor; ich schätze bald bei 80 - 90 % der Anfragen. Sicherlich ist oft keine Zeit da, aber Interesse besteht ja, nur kommt fast immer etwas dazwischen. Ob dies bei anderen Gesprächskreisen oder Vereinen in diesem Umfang auch der Fall ist, vermag ich nicht zu sagen. Aber ich habe auch hin und wieder die Rückmeldung bekommen, dass es eine Überwindung kostete, zum Gesprächskreis zu gehen, und dass viele nicht nur einmal auf dem Weg eigentlich wieder umdrehen wollten.

Der Stuttgarter Gesprächskreis musste dann von mir im April aufgelöst werden, da es ständig Streit gab zwischen den TeilnehmerInnen, da man sich nicht auf entsprechende Gruppenregeln einigen konnte. Da man dann jedes Mal diskutierte, wie denn die Gruppenregeln jetzt richtig wären, blieben mit der Zeit die TeilnehmerInnen weg.

In Tübingen gab es dann auch mal eine Anfrage vom Elternstammtisch hochbegabter Kinder. Diese waren an einer Zusammenarbeit mit uns interessiert. Wir verlegten daher einmalig unseren Gesprächskreis zum Elternstammtisch, da an diesem Abend Herr Selin vom HSP-Institut Stuttgart über hochsensible Kinder, die oft ja auch hochbegabt sind, einen Vortrag hielt. Eine weitergehende Zusammenarbeit mit dem Elternstammtisch wurde bislang noch nicht durchgeführt, ist aber auch nicht ausgeschlossen. Da sind wir momentan auch erst am Anfang. Zum Tübinger Stammtisch kommen zwischen zwei und acht Personen pro Sitzung.

*Ralph Beißwenger ist 39jähriger Verwaltungsfachangestellter aus Reutlingen, für das er auch als Lokale Kontaktperson zum Thema Hochsensibilität fungiert. Folgerichtig ist er erreichbar unter der E-Mail-Adresse [reutlingen@hochsensibel.org](mailto:reutlingen@hochsensibel.org).*

## Analogon Turmerlebnis

Was uns der *Gebirgsketteneffekt* über HSP verrät

Von Michael Jack

**Die Suche nach einer sicheren empirischen Basis für die Behauptung, ein Konstrukt namens Hochsensibilität sei eine angemessene Beschreibung für eine besondere neurologische Konstitution eines Teils der Menschen, führt in cartesianischer Tradition auf ein Erlebnis zurück, das wir als *Gebirgsketteneffekt* bezeichnen: Nach Kontakt mit dem Terminus erleben Betroffene häufig ein Gefühl grundsätzlicher Erleichterung; ganze Gebirgsketten ‚fallen vom Herzen‘. In dem Bemühen, zu verstehen, was dieses Empfinden über Hochsensibilität bzw. HSP aussagt, bietet sich eine Befragung der Religions- bzw. Pastoralpsychologie an, da Martin Luthers *Turmerlebnis* starke Parallelen zum *Gebirgsketteneffekt* aufzuweisen scheint.**

Religion ist häufig metaphysisch begründete Normsetzung, wobei das Christentum davon ausgeht, Jesus habe die Gebote des Judentums radikalisiert. Die damit verbundene Unerfüllbarkeit führt zwangsläufig zur Sündhaftigkeit des Menschen, dem Gott aber aufgrund seiner Liebe verzeiht. Der Gläubige könne freilich, so die Lehre der Kirche zur Zeit Luthers, eigene Beiträge zu seiner „Rechtfertigung“ leisten; namentlich durch den Kauf von Ablassbriefen.

Martin Luther leidet zu Beginn seines Lebens angesichts der Unerfüllbarkeit der göttlichen Gebote; ihn treibt die Angst um vor Gottes Gerechtigkeit als Strafinstanz. Namentlich durch Studium des Römerbriefes, in dem Paulus die christliche Gnadenlehre darlegt, glaubt er zu verstehen, dass Gott bereits dann dem Menschen verzeihe, wenn dieser nur an ihn glaube. Diese sehr befreiende Erkenntnis kommt dem späteren Reformator, wie er selbst erzählt, plötzlich in seinem Arbeitszimmer im Südturm (*Turmerlebnis*) des Augustinerklosters in Wittenberg; er empfand, er sei „geradezu von neuem geboren und durch geöffnete Tore in das Paradies selbst eingetreten“.

Ob und wann sich das *Turmerlebnis* so zugetragen hat, wie berichtet, ist unter Theologen umstritten. Hier interessiert aber auch nur, wie es psychologisch zu interpretieren wäre, wenn es stattgefunden hätte. Anscheinend gibt es nicht viele entsprechende Stellungnahmen. Zurückgehend auf den Psychoanalytiker ERIK ERIKSON wird gesagt, Luther habe unter einem sehr dominanten Über-Ich (im Sinne FREUDS) gelitten, das ihm einen „Sinn für Identität“ (ERIKSON) nur im Falle von Normerfüllung gewährt habe. Das *Turmerlebnis* habe ihm eine „eigene Identität“ offenbart „als jemand, der [allein schon] durch den Glauben [nicht nur gerechtfertigt sondern auch] *akzeptiert*“ ist (COLE).

Der Religionspsychologe HJALMAR SUNDÉN versteht religiöse Erfahrungen als Folge der Übernahme einer Rolle im Interaktionssystem eines sakralen Textes. In dieser Lesart ist das *Turmerlebnis*, in dem der relativ abstrakt gehaltene Römerbrief von zentraler Bedeutung ist, weniger wichtig als eine sozusagen konkrete Bibelstellen überspannende Identifikation mit dem leidenden und erniedrigten Christus, eine Übernahme der Rolle Christi, die beim Exegeten Luther ein „überwältigendes Erlebnis eines Strukturwechsels im Erlebnis- und Wahrnehmungsfeld“ hervorruft, das ihn in die Lage versetzt, Gottes Gerechtigkeit zu erkennen.

Inwieweit hilft dies zum Verständnis des *Gebirgsketteneffektes*? Es wird von einigen HSP berichtet, sie hätten lange Zeit das Gefühl einer grundlegenden Andersartigkeit gehabt, das sich mit dem Empfinden ‚von einem anderen Stern zu sein‘, treffend metaphorisch beschreiben ließe. Durch den Terminus „Hochsensibilität“ hätten die eigenen Maßstäbe für das Niveau an Reizen, das guttut, eine Legitimierung erfahren.

Im Lichte der vorgestellten Interpretationen von Luthers *Turmerlebnis* scheint es nicht weit hergeholt, zu vermuten, der Terminus „Hochsensibilität“, vielleicht sogar eher noch der Begriff der „Hochsensiblen Person“, sei das Angebot einer spezifischen *Rolle* im menschlichen Interaktionssystem. Vor dem *Gebirgsketteneffekt* versucht die HSP, eine ihr fremde, nicht auf sie zugeschnittene Rolle zu spielen, und scheitert dabei ständig. Die ‚neue Identität‘ als HSP verlangt nicht mehr, so zu sein wie andere; man verfügt über einen neuen Bezugsrahmen zur eigenen Existenz mit passenderen Normen und Heuristiken zur Selbstinterpretation.

Es drängt sich die Frage auf, ob der *Gebirgsketteneffekt* Indiz für eine Identitätskrise ist; ist die Erleichterung, die sich nach Kontakt mit dem Terminus einstellt, Zeichen für ein pathologisch starkes Über-Ich? Vielleicht unterschätzt diese Vermutung die Bedeutung, die der für diverse Disziplinen zentrale Begriff der *Rolle* hat. Vermutlich jede Person fühlt Unbehagen, wenn sie nicht weiß, wie sie sich verhalten soll.

**Fazit:** Anscheinend führen die psychischen Vorgänge, die als *Turmerlebnis* Luthers bezeichnet werden, zu einer neuen (und gesünderen) Identität des späteren Reformators als leistungsunabhängig *akzeptiertes* Wesen. Der in diesem Zusammenhang auftauchende Begriff der *Rolle* mag konzeptuelle Schnittstelle sein, die beim Verständnis hilft, warum Kontakt mit dem Terminus „Hochsensibilität“ ähnliche Bedeutung für eine HSP haben kann.

#### Quellen:

- ERIKSON, ERIK H., *Der junge Mann Luther – Eine psychoanalytische und historische Studie*, München 1958
- COLE, ALLAN HUGH JR., *A Spirit in Need of Rest: Luther's Melancholia, Obsessive-Compulsive Disorder, and Religiosity*, *Pastoral Psychology*, Vol. 48, No. 3, 2000, 169-190
- MODALSKI, OLE, *Luthers Turmerlebnis 1515*, in: LOHSE, BERNHARD (Hrsg.), *Der Durchbruch der Reformatorischen Erkenntnis bei Luther – Neuere Untersuchungen*, Stuttgart 1988, S. 57-97.
- RELLER, HORST (Hrsg.), *Der Schatz im Acker (...) Hjalmar Sundéns Gedanken zu Gottes verborgenem Wirken in der Geschichte*, Gera 2004
- SUNDÉN, HJALMAR, *Luthers Vorrede auf den Psalter von 1545 als religionspsychologisches Dokument*, *Archiv für Religionspsychologie* 15, 1982/3, S. 36-44

*Michael Jack ist Doktorand an der Juristischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter [info@hochsensibel.org](mailto:info@hochsensibel.org).*

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

*Intensity* ist das Vereinsmagazin des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. , c/o Michael Jack, Karl-Arnold-Str. 13, 44869 Bochum. Herausgeber der unregelmäßig erscheinenden, nicht auf dem Zeitschriftenmarkt erhältlichen Publikation ist der Vorstand des IFHS e.V. Verantwortlicher im Sinne der Pressegesetze ist der Präsident des IFHS e.V., Herr Michael Jack, Karl-Arnold-Str. 13, 44869 Bochum, der auch als verantwortlicher Redakteur fungiert. Herr Jack bzw. der IFHS ist per E-Mail zu erreichen unter [info@hochsensibel.org](mailto:info@hochsensibel.org), telefonisch (bitte nur in Ausnahmefällen) unter 0171/3490157.

Unabhängig von *Intensity* gibt es eine Broschüre des IFHS mit den wichtigsten Informationen zum Phänomen Hochsensibilität und zum Verein. Diese kann beim IFHS e.V. schriftlich bestellt werden. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite des Vereins: [www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org).