

Intensity

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

Ausgabe 4 / November 2011

Inhalt:

Nichtanonyme Hochsensible	2
Kleine Meldungen	7
Rezensionsrubrik.....	9
Der hochsensible Patient.....	15
Hundewache	17
Meine Mama kann zaubern	19
Die pädagogische Vorgehensweise der <i>Hochsensiblen Alltagshilfe</i>	20
HSP und A.S.P.....	24

Das Impressum befindet sich auf der letzten Seite.

STAND DER DINGE

Nichtanonyme Hochsensible

Zwei Umzüge, eine Neuauflage und ein Kinofilm

Von Michael Jack

Zwar bin ich nicht der hektischste Doktorand in der Geschichte der Rechtswissenschaften, trotzdem neigt sich auch für mich die Lebensphase „Promotion“ mittlerweile dem Ende zu. Das hat für den IFHS erstmal nur die Konsequenz einer Adressenänderung: Damit trotz meines Wegzuges aus Bochum der Verein nach wie vor eine Postadresse an seinem offiziellen Sitz hat, habe ich bei dem Unternehmen *Mail Boxes Etc.* ein Postfach angemietet, womit der IFHS sozusagen zu einer Briefkastenfirma wird.

Seit Januar ist der IFHS offiziell erreichbar unter der Anschrift

Informations- und Forschungsverbund HS e.V.
 Universitätsstraße 31
 44789 Bochum

Die „Universitätsstraße“ hat ehrfürchtige Reaktionen hervorgerufen, was mich deshalb etwas amüsiert, weil sie in Bochum die große Ausfallstraße nach Süden ist. Die Uni selbst ist sieben Kilometer von unserem Postfach entfernt; schräg gegenüber befinden sich ein Gebrauchtwagenhändler sowie ein Buchladen mit anarchistischer Literatur.

Der zweite Umzug fand im World-Wide Web statt: Nachdem in der ersten Jahreshälfte unser Internet-Provider aus Wattenscheid insolvent wurde mussten die Daten des IFHS auf einen neuen Server. Dies nahm ich zum Anlass, die Technik im Hintergrund (Content-Management-System) mit professioneller Hilfe vom Bochumer PIXELHAUS® zu aktualisieren (Joomla!® 1.7.2). Am deutlichsten zeigt sich das für Benutzer/innen an schöneren Hyperlinks; ich selbst schlafe etwas ruhiger, weil mit der neuen Technik die Website einem besseren Backup-Regime unterliegt.

Diese *Intensity* erscheint mehr als ein Jahr nach ihrer Vorgängerin, und besonders aus den jetzigen Herbstmonaten ist einiges zu berichten. Der erste kleine Höhepunkt war für mich aber schon, im September 2010 einen Vortrag in Pirmasens zu halten. *Sylvia Velten* war so nett, am Ort den Kontakt zur Volkshochschule herzustellen und im Anschluss einen Gesprächskreis ins Leben zu rufen.

Eine gewisse Aufmerksamkeit erregte ein Artikel in DER SPIEGEL vom Oktober 2010 (Ausgabe 41/2010), der unter dem Titel „Lob der Angst“ selbige thematisierte. Man schreibt, die Ängstlichkeit einer Person sei ein schon in der Kindheit erkennbares konstantes Persönlichkeitsmerkmal; ausführlich kommt (der von ARON zitierte) JEROME KAGAN zu Wort, der mit anderen Forschern festgestellt habe, dass 15 bis 20 % der Babys empfindlicher auf fremde Reize reagierten, weshalb sie als „high reactive“ bezeichnet würden. Diese ‚Hochreaktiven‘ werden dann zum Gegenstand des Artikels, der sich damit über weite Strecken wie ein Text über Hochsensible liest – nur eben unter dem Label der Angst bzw. Ängstlichkeit.

Wie schon angekündigt hatte die Verzögerung von *Intensity 4* ihre Ursache in der Notwendigkeit der Überarbeitung der Informationsbroschüre zu Thema und Verein. Mit viermonatiger Verspätung wurde die zweite Auflage im April 2011 in Druck gegeben und ins Internet gestellt, wobei die Zugriffszahlen darauf hindeuten, dass es vielleicht klug gewesen wäre, sich etwas mehr zu beeilen.

Denn die Informationsbroschüre stößt auf großes Interesse. Nach wie vor ist der allgemeine Infotext zum Thema hochsensible Kinder von *Nina da Silva* die am meisten gefragte Datei, schon knapp dahinter liegt allerdings die Online-Version der Broschüre, die uns aber auch, wenn ich das unbescheiden sagen darf, aus meiner Sicht ziemlich gut gelungen ist. Vereinsmitglieder können gedruckte Exemplare des kleinen 24-seitigen Heftes kostenlos per E-Mail anfordern.

Die Entwicklung der Mitgliederzahlen ist weiter erfreulich. In der ersten Jahreshälfte habe ich die Mitgliedsnummer 100 vergeben; aktuell (November 2011) hat der IFHS 135 Mitglieder. In Bezug auf die Zugriffe auf die Website pflegte ich bisher von einem langsamen Aufwärtstrend zu berichten; aufgrund bestimmter Ereignisse sind die Zahlen allerdings kürzlich stark durcheinander geraten.

Denn im August kam der Film *Die Anonymen Romantiker* ins Kino. Es handelt sich um eine französische Komödie mit dem Originaltitel *Les émotifs anonymes*, und die deutsche Synchronisation hat sich dafür entschieden, „émotif“ mit „hochsensibel“ zu übersetzen. Ich möchte *Yvonne Zschornack* nicht vorgreifen, die sich den Film auf Vereinskosten angeschaut hat und wahrscheinlich in *Intensity 5* ausführlich vorstellen wird. Daher nur der kurze Kommentar meinerseits, dass anscheinend im Film Hochsensibilität und Soziophobie ein bisschen miteinander verwechselt werden.

Eine gewisse Unruhe sorgte die Vorstellung des Films im *heute journal*. Namentlich die Anmoderation von *Marietta Slomka*, die von einem „Krankheitsbild“ der Hochsensibilität sprach, hatte einige nicht ganz nette E-Mails und Briefe an das ZDF zur Folge. Ich persönlich sehe das wesentlich lockerer, da es mir ‚nur‘ darum geht, dass sich in der deutschen Sprache das Wort „hochsensibel“ von einem schlichten Adjektiv zu dem Stellvertreter eines eigenen Wissensbereiches entwickelt.

Mein Ziel ist, zu erreichen, dass jede und jeder Deutsche (mindestens) das vage Gefühl hat, dass sich ‚irgendetwas‘ hinter dem Begriff „Hochsensibilität“ verbirgt. Sobald das der Fall ist sehe ich nämlich wesentlich bessere Chancen dafür, dass Betroffene früher als bisher erkennen, dass dieses Konstrukt für sie Bedeutung haben könnte. In diesem Lichte betrachtet ist jede Erwähnung des Wortes als Fachbegriff in den Medien hilfreich; egal, mit welcher Konnotation.

Die Erwähnung im *heute journal* und die Berichterstattung in anderen Medien über den Film ließen jedenfalls die Zugriffszahlen unserer Website nach oben schnellen. Vor den anonymen Romantikern waren etwa 200 Zugriffe pro Tag normal; am Tag der Vorstellung des Films im Fernsehen verzeichneten wir über 600. Der Höhepunkt mit 800 Zugriffen war an dem Tag festzustellen, an dem ein Bericht über Hochsensible auf SPIEGEL ONLINE erschien. Diese und weitere Erwähnungen führten dazu, dass es heute kaum noch möglich ist, stabile Durchschnittswerte für die Besuchszahlen anzugeben; wir schwanken zwischen 200 und 400 Besucher/innen pro Tag.

Einen Besuch stattete ich in diesem Sommer *Cordula Roemer* und einigen Aktiven der Berliner HS-,Szene' ab. Man überlegte in der Bundeshauptstadt, sich formell zusammenzuschließen, auch um Fördergelder in Anspruch nehmen zu können, und da stellte sich die Frage nach Rechtsformen sowie nach der Gestaltung einer Kooperation mit dem IFHS. Nach einem mehrstündigen Gespräch in *Cordulas* Wohnzimmer kamen wir zum Ergebnis, dass die einfachste Lösung war, dass die Berliner selbst einen Verein gründeten, mit dem der IFHS dann kooperieren sollte.

Juristische Laien neigen dazu, im Falle von geplanten Aktivitäten zu einem Thema recht schnell an die Gründung ‚eines Vereins‘ zu denken. Als Mann vom Fach weise ich dann darauf hin, dass ‚ein Verein‘ nicht Selbstzweck ist sondern sich die geeignete Rechts- bzw. Organisationsform eines Zusammenschlusses aus der (geplanten) inhaltlichen Arbeit ergibt. So ist die Gründung eines Vereins vor allem dann sinnvoll, wenn die Verwaltung eines Vermögens erforderlich ist. Eine Eintragung ins Vereinsregister (= „eingetragener Verein“) erfolgt heutzutage in erster Linie aus Prestigegründen.

Die Berliner haben inzwischen den Verein *Kiama e.V. - Institut zur Förderung und Erforschung der Hochsensibilität* gegründet und erste Aktivitäten auf die Beine gestellt. Der IFHS hat dabei vor allem durch Informationsmaterialien geholfen – man muss Räder ja nicht doppelt und dreifach erfinden. Kontaktgesuche an den IFHS, die einen regionalen Bezug zu Berlin und/oder Brandenburg haben, leiten wir an die Hauptstädter weiter; so führte eine Presseanfrage des Rundfunks Berlin-Brandenburg an uns zu einem Fernsehauftritt von *Cordula Roemer*.

In besagtem Beitrag für die Sendung *zibb* trat als Studiogast die Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité, Prof. Dr. *Isabella Heuser* auf. Ich habe mich sehr darüber gefreut, muss allerdings insofern ein bisschen schmunzeln, als dass ich mich noch an Zeiten erinnern kann, zu denen es wesentlich schwieriger war, Vertreter/innen von Heilberufen mit akademischem Hintergrund zu einer Stellungnahme zum Thema ‚vor der Kamera‘ zu bewegen. Heute bemerke ich auch an den Zugriffsstatistiken der Website, dass das Interesse der Ärzteschaft zunimmt.

In den letzten Monaten habe ich generell den Eindruck, dass sich die Beschäftigung mit dem Thema Hochsensibilität in stärkerem Maße in Richtung einer Professionalisierung bewegt. Ich meine das in dem Sinne, dass verstärkt Vertreter von therapeutischen Berufen (im weitesten Sinne) sich mit Hochsensibilität zu befassen beginnen. Das damit verbundene Gefühl, in Gesprächen an die Grenzen der eigenen Fähigkeiten zu kommen, nehme ich sehr gern in Kauf für die am Horizont erscheinende Möglichkeit, HSP mit großen Problemen mehr als Steine statt Brot anbieten zu können.

Einer dieser Vertreter von Heilberufen ist der Heilpraktiker *Rolf Sellin* in Stuttgart, der vor kurzem ein Buch zum Thema Hochsensibilität veröffentlicht hat, das auch in dieser Ausgabe der *Intensity* vorgestellt wird (siehe unten S. 11f.). Das findet deshalb an dieser Stelle Erwähnung, weil *Rolf Sellin* ebenfalls im Fernsehen auftrat: Der MDR strahlte im Rahmen der Sendung *MDR um zwölf* einen Bericht zum Thema und ein Interview mit dem frischgebackenen Buchautor aus.

Die Runde der ‚Aktiven im Fernsehen‘ beschließt vorläufig *Birgit Trappmann-Korr*, die für den Westdeutschen Rundfunk (Studio Siegen, Sendung: *Lokalzeit*) Rede und Antwort stand. In dem vorbereitenden Fernsehbeitrag wurde *Christa Lüling* aus Lüdenscheid vorgestellt, die ihrerseits ein Buch zum Thema aus christlicher Perspektive geschrieben hat. *Birgit* wurde aus dem Studio Duisburg zugeschaltet.

Die Soziale Verhaltenswissenschaftlerin ist inzwischen auch Chefin eines Vereins: Der „Verband pro Sensitivität und Empathie im Beruf“ gründete sich im Oktober und sieht sein Ziel darin, „die zutiefst menschlichen Eigenschaften wie Sensitivität und Empathie zu stärken, zu fördern und ‚salonfähig‘ zu machen und so einer ‚Ellenbogengesellschaft‘ entgegenzuwirken. Der VSEB e.V. möchte ein Bewusstsein dafür schaffen, dass ein feinfühliges und einfühlsames Miteinander in der Arbeitswelt dringend gebraucht wird.“

In der Tat sind das große Thema von *Birgit* die Möglichkeiten, die sich aus einer spezifischen Nutzung der Potenziale Hochsensibler in der Arbeitswelt ergeben. Ihr Research-Projekt *empathen.de* zielt genau in diese Richtung; zuletzt hat sie viel Zeit darein investiert, eine Ausbildung für Hochsensible als Counselor zu konzipieren.

Organisatorische Überlegungen beschäftigte Anfang September auch ein Kolloquium in Frankfurt. Die Psychologin *Hedi Friedrich* hatte ein gutes Dutzend Vertreter von Berufen, die mit psychologischen Fragestellungen zu tun haben und die dem Thema Hochsensibilität aufgeschlossen sind, zu einem Gespräch eingeladen. Diskutiert wurde, wie man im Großraum Frankfurt zusammenarbeiten bzw. sich vernetzen kann. Die Rolle des IFHS ist dabei die, wie ich etwas frech sagte, eines ‚besseren Telefonbuches‘: Wir sind das Tor zum Thema für die breite Öffentlichkeit. Konkrete, namentlich therapeutische Arbeit müssen aber die Profis leisten, zu denen wir ‚nur‘ den Kontakt vermitteln.

Einer dieser Profis ist der Pädagoge *Mark Eichert*, der in Frankfurt die *Hochsensible Alltagshilfe* betreibt. Er arbeitet speziell daran, Kindern und Jugendlichen dabei zu helfen, mit ihrer Hochsensibilität besser zurechtzukommen. *Mark*, der in dieser *Intensity* von Seite 20 an über seine Arbeit berichtet, hat sich freundlicherweise bereit erklärt, für Eltern hochsensibler Kinder im ganzen Bundesgebiet als erste Anlaufstelle zur Verfügung zu stehen, wenn es Bedarf nach professioneller Unterstützung gibt. Wer Hilfe sucht, kann bei ihm zumindest erfahren, in welche Richtung diese Suche gehen muss.

Ein Rückschlag im Bereich der Selbsthilfe war in diesem Sommer das Ende der Internet-Community *empfindsam.de*. Der SysOp hatte schon vor längerer Zeit darauf hingewiesen, dass er sich mit dem Betreiben des Forums überlastet sah; im Juli zog er schließlich die Konsequenz und schaltete die Community ab. Zur Zeit scheint es mehrere Foren zu geben, in denen sich die bisherigen Nutzer der alten Plattform wiederfinden. Man wird sehen, wie sich die Dinge entwickeln.

empfindsam.de war eines der ältesten deutschsprachigen Angebote zum Thema Hochsensibilität im Internet überhaupt. Als ich im Frühjahr 2003 zum Thema stieß, existierte ein technisch einfacheres Forum zu der Website *hochsensible.de* (inzwischen offline), und ich erinnere mich noch gut daran, wie es sehr heftige Diskussionen zu der Frage gab, ob man denn nun unbedingt eine neue Community brauche.

Das neue Angebot zum Austausch setzte sich aber durch und wurde im Laufe der Jahre für viele Betroffene eine wichtige Anlaufstelle. Freundschaften wurden geschlossen und gepflegt, Lebenskrisen bewältigt, Einsamkeiten überwunden. Es gab Teilnehmer/innen mit mehreren Tausend Beiträgen, und das Forum war eine riesige Informationsquelle zum Thema Hochsensibilität.

Ich bezweifle, dass ich in der Position bin, „Dankeschön“ sagen zu können, da ich nur Repräsentant eines kleinen Vereins bin und die Zahl der angemeldeten Mitglieder auf *empfindsam.de* bei etwa 4.500 lag. Trotzdem sei betont, dass ich großen Respekt vor der Leistung des SysOps und des Moderatorenteams der Community habe. Mit großem Engagement arbeitete man bis an die Grenze der Belastbarkeit dafür, dass sich Hochsensible auf hohem Niveau austauschen konnten. Einer großen Zahl von Menschen wurde damit sehr geholfen.

Eindeutig „Dankeschön“ sagen kann ich für die hohe Bereitschaft der Vereinsmitglieder, mit der Presse zusammenzuarbeiten. Bisher fanden sich fast jedes Mal, wenn ich eine entsprechende Bitte per E-Mail herumschickte, sehr schnell mehr Personen als nötig, um für ein Interview zur Verfügung zu stehen. Es klingt flapsig, ist aber ernst gemeint: Mit so motivierten Mitstreiter/innen macht Öffentlichkeitsarbeit richtig Spaß. Ich bitte jene, auf deren Angebot(e) nicht zurückgegriffen wurde, nicht enttäuscht zu sein. Schon die Wahlmöglichkeit macht die Arbeit der Journalist/innen angenehm, und ich möchte, dass es ihnen Freude bereitet, über Hochsensibilität zu berichten.

Stellvertretend für die vielen Aktiven zum Thema möchte ich dieses Mal *Eliane Reichardt* hervorheben. *Eliane* ist vor ungefähr einem halben Jahr zum Verein gestoßen und hat in der Zwischenzeit Gesprächskreise in ihrer Heimatstadt Nottuln sowie in Münster ins Leben gerufen. Ihre fleißige Pressearbeit am Ort hat zu so vielen Anfragen von Betroffenen geführt, dass sie überlegt, weitere Gruppen zu initiieren. In der Erwachsenenbildung, in der sie beruflich tätig ist, steht sie anderen Hochsensiblen mit Rat und Tat zur Seite. Manchmal wünschte ich, ich hätte so viel Energie wie Eliane.

Geplant ist die nächste *Intensity* für das erste Halbjahr 2012. Namentlich aufgrund meiner eher gemächlichen Arbeitsweise wurde bisher kein Zeitplan für Veröffentlichungen wirklich eingehalten, aber Verspätungen haben natürlich auch den Vorteil, dass noch aktuelle Entwicklungen Berücksichtigung finden können.

Michael Jack ist Doktorand an der Juristischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter info@hochsensibel.org.

Kleine Meldungen

Neuigkeiten, die von Interesse sein könnten

Coaching-Angebot für selbstständige Hochsensible im Raum Stuttgart – Böblingen – Tübingen

Ulrike Hensel, die Angewandte Sprachwissenschaft studiert und eine Coachinausbildung absolviert hat, bietet seit Ende 2010 in der Region Stuttgart – Böblingen – Sindelfingen – Reutlingen – Tübingen ein Coaching an, das auf die besonderen Bedürfnisse und Belange hochsensibler Menschen eingeht. *Hensel*, die es selbst als riesige Erleichterung und Bereicherung erlebt hat, sich als HSP zu erkennen und zu achten, spricht insbesondere Hochsensible in der Selbstständigkeit oder der Existenzgründungsphase an. Sie möchte Menschen darin unterstützen, dass sie immer mehr das tun, was sie besonders gut können und was ihren Anlagen und Vorlieben entspricht – und was ihre Hochsensibilität nicht nur berücksichtigt, sondern auch bestmöglich nutzt. Die Website zu ihrem Angebot: <http://www.coaching-fuer-hsp.de>.

Ulrike Hensel

Reise nach Israel für HSP geplant

Angelika Ziegler aus Bayreuth hat eine Gruppenreise nach Israel konzipiert, die sich speziell an Hochsensible richtet. Nähere Informationen zu der für Oktober/November geplanten Unternehmung finden sich im Internet unter <http://www.angelika-ziegler.de/auf-dem-weg-sein/israel-2012/>.

Mitarbeiter/innen für Kinderbuch gesucht

Beate Blank ist unter anderem Systemischer Coach und Heilpraktikerin in Braunschweig und plant, ein Kinderbuch für hochsensible Kinder zu schreiben. Dafür sucht sie noch eine/n Zeichner/in sowie eine/n Kooperationspartner/in, der/die mit ihr „den Faden weiter spinnt und seine/ihre Ideen und Anregungen aktiv mit einbringt“. Nähere Informationen zu Frau *Blank* und zu Kontaktmöglichkeiten finden sich auf ihrer Website <http://www.beate-blank.de>.

Neues Einführungsbuch

Brigitte Schorr ist nicht nur Gründerin und Leiterin des Schweizer *Instituts für Hochsensibilität* (das witzigerweise ebenfalls die Abkürzung IFHS führt). Darüber hinaus ist sie seit kurzem auch Buchautorin: Im September erschien ihr Buch *Hochsensibilität: Empfindsamkeit leben und verstehen*. Es handelt sich anscheinend um ein kompaktes Buch für den Einstieg in das Thema. Der IFHS/Deutschland wird das Werk voraussichtlich in *Intensity 5* rezensieren.

Neues Buch mit CD

Von *Susan Marletta-Hart*, Autorin des Buches *Leben mit Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe*, ist jetzt eine zweite deutschsprachige Veröffentlichung zum Thema auf dem Markt: *Achtsam leben mit Hochsensibilität* kommt mit einer CD mit Meditationen und Übungen. Der IFHS wird das Werk voraussichtlich in *Intensity 5* rezensieren.

Neues Handbuch

Die Schweizerin *Christina Wiesner Sonnenbaum* ist die Autorin eines 40-seitigen ‚Handbuches für Sensitive‘, das unter dem Titel *Mit erweiterter Wahrnehmung leben* im Selbstverlag erschienen ist. Nähere Informationen zum Buch finden sich auf der Website <http://sonnenbaum.ch/buch.html> . Der IFHS wird das Werk voraussichtlich in *Intensity 5* rezensieren.

Neue Veröffentlichung unter anderem Namen

Die Neuerscheinung *Was Hochsensible glücklich macht: Leben mit einer seelischen Begabung* von *Renate Göckel* ist kein neues Buch; vielmehr handelt es sich um die erneute Veröffentlichung des Buches *Die Erbsenprinzessin* unter einem anderen Namen.

geplante Neuerscheinung Winter 2012

Maike Wesa, Autorin des Buches *Sie nannten mich Sensibelchen*, scheint eine weitere Veröffentlichung zu planen. Auf ihrer Website <http://www.sensiblermensch.de> schreibt sie, voraussichtlich Winter 2012 erscheine ihr zweites Buch zum Thema Hochsensibilität, in dem eine ältere HSP, die auch hochbegabt ist, ihrer Tochter aus ihrem Tagebuch vorliest.

Verlosung: Rezensionsexemplare

Auch in dieser *Intensity* gibt es eine kleine Verlosung, diesmal sogar von drei Büchern: *David Ritchey: The H.I.S.S. of the A.S.P.*, *Julie Leuze: Empfindsam erziehen* und *Maike Wesa: Sie nannten mich Sensibelchen*. Alle drei sind Rezensionsexemplare. Wer teilnehmen möchte, möge eine nach Priorität sortierte Wunschliste einsenden. Teilnahmeberechtigt ist jedes IFHS-Mitglied, Einsendeschluss (E-Mail: info@hochsensibel.org) ist der 31. Dezember. Der Rechtsweg ist auch diesmal ausgeschlossen ☺.

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

LESESTOFF

Rezensionsrubrik

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

- **Empfindsam erziehen: Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes** von *Julie Leuze*; Festland-Verlag, ISBN-10: 3950176551, ISBN-13: 978-3950176551; 18,50€

Empfindsam erziehen ist ein Ratgeber. Und ein guter dazu, da Frau *Leuze* Eltern, Erziehungsberechtigten und hochsensiblen Kindern gleichermaßen gerecht wird. Großes Plus des Buches ist, dass sich nicht nur theoretische sowie alltagspraktische Empfehlungen finden, sondern vielfach auch Eltern hochsensibler Kinder zu Wort kommen und die Leser an ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Zum Teil sind die zitierten Eltern ebenfalls hochsensibel, was sich im Umgang mit dem Kind häufig als sehr hilfreich, manches Mal aber auch – erwartungsgemäß – als schwierig erweist.

Das Buch ist den ersten 10 Lebensjahren der Kinder gewidmet und gliedert sich daher auch in die großen Teilbereiche „Die Babyzeit“, „Das Kleinkind“ sowie „Hochsensible Kinder und Schule“. Den größten Raum nimmt dabei der zweite Teil ein, aber das korrespondiert sicherlich auch mit dem entsprechenden Informationsbedarf junger Eltern. *Julie Leuze* schließt ihr Buch mit einem umfangreichen Literaturverzeichnis und einer Liste von hilfreichen Internetadressen sowie Telefonnummern aus dem deutschen, österreichischen und schweizerischen Raum.

Im ersten Teil wird ohne Schönfärberei und anhand von klaren und ehrlichen Zitaten von – meist – Müttern die große, anstrengende Zäsur im Leben, die das erste (hochsensible) Baby darstellt, dargelegt. Lösungsansatz ist – wenn möglich – vor allem die Besinnung auf sich selbst, den Abstand von Klischee-Bildern zu suchen und mithilfe von Unterstützung von außen sowie einer gesunden Portion „Abstand-Üben“ die eigene Seelenruhe wiederzufinden. Auch „Härtefälle“ werden angesprochen, wenn z. B. die Inanspruchnahme von sog. „Schreiambulanz“ oder Unterstützung in einer Therapie zu suchen empfohlen wird, wenn der geliebte, aber völlig überfordernde Säugling unverhältnismäßig viel Raum einnimmt.

Der zweite Teil ist dem Kleinkind gewidmet. Hier werden wichtige Stationen und Themenbereiche angesprochen, ergänzt durch informative und wiederholt offene und ehrliche Beiträge erfahrener Eltern. Inzwischen sind dem Leser die interviewten Mütter und Väter bereits ein wenig bekannt, was zu einem spannenden „Kopfkino“ führen kann und Identifikationspotenziale schafft.

Julie Leuze geht auf Bereiche ein wie

- Sinnesschulung (Schönheit gönnen, Natur zulassen, Ordnung schaffen),
- Überreizung versus Struktur, Natur und angemessene Langeweile, bzw. "Ent-Reizung",
- (Über-)starke Empfindungen und Gefühlsregungen,

- die ersten Schritte im Kindergarten (hierbei den einerseits so wichtigen, andererseits oft unermesslich schweren Weg der Ablösung der Eltern vom leise flügge werdenden Kleinkind und u. a. den entspannten Umgang mit Gruppenzwängen),
- nächtliche Ängste, Monster im Dunklen und andere Schlafprobleme (keine Zurückhaltung beim Wunsch nach Nähe!),
- das wichtige Thema „Marotten, Ticks und Macken“ (sinnvollster Rat: Ausprobieren, was ihrem „Anders-Kind“ am besten hilft. Auch, wenn es nach außen verückt ausschaut!),
- das Kraft-Thema „Konflikte“ (liebevoll, authentisch und bestimmt streitet es sich am erfolgreichsten, so *Leuze* und andere Eltern. Grenzen und klare Ansagen auf dieser Seite – Kompromisse und Zugeständnisse auf der anderen) und
- schlussendlich der neunte Unterpunkt im zweiten Teil „Das Vorbild der Eltern“, in dem es stark um die Annahme der (evtl.) eigenen Hochsensibilität, in jedem Fall jedoch um ein Erkennen der eigenen Person und Bedürfnisse geht sowie um den Erwerb einer gesunden Portion Selbstfürsorge.

Der dritte und letzte Teil dreht sich um hochsensible Kinder und ihre Grundschulzeit (bewusst klammert *Leuze* Pubertät und hochsensible Teenager aus).

Den ersten Block bildet der Dauerbrenner Reizüberflutung und seine Gestalt im Rahmen des schulischen Lebens. Grundsätzlich raten *Leuze* sowie zitierte Wissenschaftler wie *Richard DeGrandpré* zur Entschleunigung und Fokussierung auf familiäre Stabilität und einen moderaten Lebens- und Arbeitsrhythmus. Dies jedoch mit der angemessenen Zurückhaltung in Anbetracht ganz unterschiedlicher Familienmodelle. Denn in jedem Fall gilt, dass entspannte Eltern zur Entspannung ihrer Sprösslinge in hohem Maße beitragen.

Wir finden einen Exkurs, der knapp aber umfassend über zwei häufig verschwommen wahrgenommene Konstellationen informiert: Hochsensibilität und AD(H)S sowie HS und Hochbegabung.

Auch der Themenkomplex „Perfektionismus und Selbstabwertung“ (Kapitel 11) hochsensibler Kinder findet Betrachtung, wobei ich sowohl die ganzheitlichen Ansätze (Gebet von *Saint-Exupéry* z. B.) als auch alltagspraktische Ideen (Klebezettel oder Aufkleber für Motivation, das Aushalten von Misserfolg usw.) ausgesprochen sinnvoll finde. Vor allem jedoch ist die gründliche Auseinandersetzung der Eltern mit ihren (wohl oft unbewussten) Ansprüchen an die „perfekte Schullaufbahn“ ein bedenkenswerter Abschluss dieses Kapitels.

Julie Leuze schließt ihr Buch mit einem Kapitel über Schüchternheit, soziale Schwierigkeiten und *Mobbing* in der Schule.

Sich seiner selbst durch die Eltern absolut sicher sein zu können und bedingungslos geliebt zu werden, erweist sich auch hier als der allumfassende und am stärksten stabilisierende Faktor für Kinder. Wer dies in wirklich wunderbaren Worten einmal besungen haben möchte, höre sich gerne *Reinhard Meys* „Zeugnistag“ an!

Sollte jedoch ein Zustand wie *Mobbing* auftreten und dem gequälten Kind durch die Eltern nicht mehr zu helfen sein, rät *Leuze* dringend dazu, Lehrer und andere Fachleute ins Boot zu holen. Von einem bestimmten Punkt an müssen Sanktionen für die Täter folgen, damit das hochsensible Kind nicht völlig den Halt verliert.

Resümierend kann ich *Julie Leuzes* Buch wärmstens empfehlen. Es ist einfühlsam, detailliert und mit angemessenem wissenschaftlichem Background verfasst. Insbesondere die häufigen Zitate von hochsensiblen Kindern selbst oder ihren Eltern lassen dem Leser den Raum, sich entweder selbst in die Kindzeit zurückzuversetzen oder aber als Eltern teil Verständnis zu erlangen.

Und wenn auch der Fokus klar auf den bis zu Zehnjährigen liegt und manche Teenager-Eltern gerne ähnlich umfassende Informationen für ihre jungen Erwachsenen gefunden hätten - vielleicht legt Frau *Leuze* ja in Bälde nach?! Nicht zuletzt ob ihres flüssigen, gut strukturierten und warmherzigen Stils (bitte nicht das mutmachende Schlusswort verpassen!) wäre ein weiterer Ratgeber meines Erachtens ein Zugewinn für den Buchmarkt Hochsensibler.

Nina da Silva

• **Wenn die Haut zu dünn ist. Hochsensibilität – vom Manko zum Plus** von *Rolf Sellin*; Kösel-Verlag, ISBN-10: 3466308844, ISBN-13: 978-3466308842; 15,99€

Müsste ich mich auf einen einzigen Satz aus *Rolf Sellins* Buch beschränken, um es zu charakterisieren, es wäre dieser: „Sich über die Steuerung der eigenen Wahrnehmung selbst zentrieren und abgrenzen zu lernen, ist die entscheidende Grundlage, damit Hochsensibilität von einer Belastung zu einem Geschenk in Ihrem Leben werden kann.“

Sellin möchte, dass Hochsensible sich in der eigenen Körperlichkeit wieder wahrnehmen, dass sie diesen Wahrnehmungen trauen und sich danach ausrichten. Damit unterscheidet *Sellins* Ansatz sich von vielen anderen in Büchern über Hochsensibilität, die eher Geist und Seele in den Mittelpunkt stellen. Freilich, auch *Sellin* strebt für seine Leser letztendlich seelische Ausgeglichenheit und Glück an. Doch er ist davon überzeugt, dass der Weg dorthin weder über Gedankenexperimente noch über das Herz geht: „Die Lösung liegt in der Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Veränderung der Wahrnehmungsmuster.“ Seinen Lesern verspricht *Sellin*, dass sie darüber hinaus lernen, „die Wahrnehmung selbst wahrzunehmen: Sie können dann bewusst mit den Reizen umgehen, sie relativieren, steuern und dosieren.“

Dreh- und Angelpunkt seines Konzeptes ist das Bauchgefühl, ist der Körper. Und das führt zu Erkenntnissen, die für manch einen Hochsensiblen überraschend sein dürften. So ist *Sellin* davon überzeugt, dass etliche Methoden der Entspannung für Hochsensible gar nicht geeignet seien – wer in bester Absicht bewegungslos meditiere oder ein Achtsamkeitstraining absolviere, tue sich damit möglicherweise gar nichts Gutes. Und sich abends auf dem Sofa von der Hektik des Tages auszuruhen, statt sich zum Joggen aufzuraffen, führe auch eher ins soziale Aus statt in die Entspannung. Der Autor empfiehlt Hochsensiblen statt Schonung lieber Sport und bewegungsorientierte Entspannungsmethoden, z. B. Qi Gong oder Yoga, da sie zur Erdung und energetischen Zentrierung beitragen – etwas, das viele Hochsensible seiner Erfahrung nach dringend nötig haben. Auch die vielgepriesene Selbstbesinnung, der Rückzug aus der Welt, darf laut *Sellin* nicht übertrieben werden: „Wer so viel ‚Erlebnisdiet‘ betreibt, ist eventuell gar nicht in der Lage, sich im erwünschten Maße beruflich zu entfalten, sein Licht leuchten zu lassen, um seinen Beitrag einzubringen.“

Kurz: Hochsensible dürfen sich nicht überfordern, aber auch nicht in einer watteweichen Schonhaltung im stillen Kämmerlein verharren. Diese Haltung vertritt *Sellin* konsequent – und mit einer gewissen Schärfe.

Denn *Sellin* ist ein Autor, der herausfordert. Er will, dass die Menschen nicht hinter ihren Möglichkeiten zurückbleiben, und um dieses Ziel zu erreichen, provoziert er sie auch schon mal. Man kann *Sellin* widersprechen, man kann sich an ihm reiben. Fast beiläufig überdenkt man dabei jedoch seine eigenen Wahrheiten. Und schließlich sieht man einig- es klarer – auch dank der zahlreichen Selbsttests, Übungen und Besinnungsfragen, die das ganze Buch durchziehen.

Ich finde, *Sellins* Werk ist ein Arbeitsbuch im besten Sinne. Wer es gelesen hat, wird sich fortan hüten, über seine Hochsensibilität zu jammern und sie als Entschuldigung für so vieles zu missbrauchen. Stattdessen wird er die Ärmel hochkrepeln, wird lernen, seine Wahrnehmung besser zu steuern - und wird dann hoffentlich nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit anderen Menschen, im Beruf, in der Partnerschaft und mit seinen Kindern besser zurechtkommen.

Fazit: Für alle Hochsensiblen empfehlenswert, die nicht auf ihrem Status als Opfer beharren, sondern denen es darum geht, in der Welt, wie sie nun mal ist, ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.

Julie Leuze

• **Der sensible Mensch** von *Samuel Pfeifer*; Scm R. Brockhaus, ISBN-10: 3417118034, ISBN-13: 978-3417118032; 16,95€

Samuel Pfeifer, Schweizer Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, widmet das 2009 in der 7. Auflage erschienene Buch *Der sensible Mensch* hochsensiblen Menschen, an deren „Leben und Leiden“ er in seiner langjährigen Arbeit Anteil nahm. Neben der Darstellung seiner Erkenntnisse geht er auf 304 Seiten im Wesentlichen darauf ein, welche Auswirkungen eine hohe Sensibilität auf das psychische Wohlbefinden haben kann.

Der erste Teil bildet eine allgemeine Einführung und gibt einen Überblick über Persönlichkeitsmerkmale von Betroffenen, wobei Testfragen zur Selbstdiagnostik angefügt sind. *Pfeifer* geht davon aus, dass eine hohe Sensibilität keine Störung, sondern ein Temperamentsmerkmal ist. Hochsensible Menschen hätten eine intensivere Wahrnehmung als ihre Mitmenschen, was durch eine intensivere zentralnervöse Reizverarbeitung verursacht werde und teilweise die Informationsverarbeitung zeitaufwendiger mache. Unter Nennung von Fallbeispielen wird auf Alltags-Situationen und daraus resultierende prägende Erfahrungen sensibler Menschen eingegangen, was am Leben von *Lady Diana* zusätzlich beispielhaft dargestellt wird.

Im zweiten und größten Teil des Buches geht *Pfeifer* sehr ausführlich auf die Möglichkeit der Entwicklung eines Störungsbildes aus der Hochsensibilität ein, wobei er dafür verantwortliche Faktoren nennt und mit Hilfe von Abbildungen aufzeigt, wo Risiken – anscheinend insbesondere das Bestehen einer hohen Vulnerabilität – festzustellen sind.

Sofern über einen längeren Zeitraum eine Verminderung der Genussfähigkeit, der Beziehungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit vorlägen, sei, so *Pfeifer*, von einer Störung auszugehen, was mit weiteren Symptomen wie Konfliktneigung, Stimmungsschwankungen, Hemmungen, Kontaktstörungen und körperlichen Beschwerden einhergehe. Unter bestimmten Bedingungen sei bei Hochsensiblen eine Tendenz zu Persönlichkeitsstörungen, psychosomatischen und neurotischen Störungen zu beobachten.

Im dritten Teil werden therapeutische und seelsorgerliche Maßnahmen aufgezeigt.

Fazit: Aus psychologischer und therapeutischer Sicht ist das Buch sehr informativ, insbesondere weil es die Frage aufgreift, wann Sensibilität zur Krankheit wird. Zusätzlich bietet es einen ausführlichen Überblick über die ganze Bandbreite psychischer Krankheiten, die im Kontext einer hohen Sensibilität stehen können.

Pfeifer möchte Betroffenen Mut machen, sich den Konflikten zu stellen, die eine hohe Sensibilität mit sich bringt. Allerdings kann diese Lektüre für Betroffene für Beunruhigung und Ablehnung sorgen, weil die positiven Seiten einer hohen Sensibilität viel zu kurz kommen und ein Großteil des Buches darauf ausgelegt ist, die Schwierigkeiten und Konflikte sowie Störungsbilder zu erläutern.

Als Zielgruppe sehe ich daher vor allem Therapeuten, Seelsorger und Berater.

Melanie Vita

• **Sensibilität und Partnerschaft** von *Marianne Skarics*; Festland-Verlag, ISBN-10: 3950176543, ISBN-13: 978-3950176544; 23 €

Der Titel *Sensibilität und Partnerschaft* des Buches von *Marianne Skarics* aus dem *Festland-Verlag* ist selbsterklärend, wobei der Untertitel „Hochsensible Menschen erzählen“ darauf hinweist, dass hauptsächlich Betroffene selbst zu Wort kommen sollen, wenn es darum geht, Fragen zum Leben in der Beziehung, zur Bewältigung von Partnerschaftskrisen und zur Single-Existenz zu beantworten.

In zwei Einführungskapiteln wird zunächst erläutert, was Hochsensibilität ist und wie sich allgemein besondere Charaktereigenschaften von HSP auf Liebesbeziehungen auswirken. In beiderlei Hinsicht findet sich wieder, was Kenner von einem Buch über Hochsensible erwarten dürfen (und der Sache nach auch schon häufiger gelesen haben); zur Verdeutlichung fließen Erfahrungsberichte Betroffener ein.

Anscheinend in einem separaten Hauptteil folgen wörtlich wiedergegebene Erzählungen von HSP, die in unterschiedlichen Beziehungssituationen leb(t)en: Beziehungen zwischen HSP, zwischen HSP und Nicht-HSP, HSP ohne Beziehung sowie HSP mit Beziehungsschwierigkeiten. Die am stärksten vertretenen Gruppen sind HSP mit einem Nicht-HSP-Partner sowie Singles, wobei nicht klar wird, wie die Unterschiede zu erklären sind. An die Erzählungen schließen sich Zusammenfassungen an, die teilweise komprimierter hätten sein können, sowie listenförmige Übersichten zu prägnanten Punkten. Neben dem Aufzeigen eines wirklich großen Spektrums an Erscheinungsformen kommt die Autorin auch zu generalisierten Thesen. Es fällt auf, dass besagte große Bandbreite auch bei der emotionalen Haltung zur Beziehungssituation auftritt: Von Verzweiflung über Zufriedenheit bis Optimismus ist jeder Zustand vertreten, wobei die empathische Leserin diese Zustände nachvollzieht.

Das letzte Kapitel des Buches „Wie Liebe gelingen kann“ bietet die Grundlage zur Charakterisierung des Werkes als Ratgeberliteratur: Die Autorin konsultiert ausführlich Dritte und integriert deren Überlegungen in die eigene Gedankenführung, um insgesamt eine recht große Zahl von Anregungen zu präsentieren.

Mit dem Buch zum Thema Hochsensibilität und Liebe komplettiert der *Festland-Verlag* sein Programm zu den ‚klassischen‘ Themen, die von Hochsensiblen als prominente mögliche Problemfelder diskutiert werden: Kinder, Beruf und Beziehungen. Damit drängt sich aber auch der Vergleich zu entsprechender Literatur von ARON selbst auf; in

diesem Fall zu ihrem Buch *Hochsensibilität in der Liebe*. Wer ARONS Buch kennt, wird bei *Skarics* wenig Neues finden; somit lässt sich das Buch der Österreicherin als Alternative beschreiben in dem Sinne, dass es vom persönlichen Geschmack abhängt, was man vorzieht.

Yvonne Zschornack und Michael Jack

• **Psychotherapy and the Highly Sensitive Person** von *Elaine Aron*; Routledge, Chapman & Hall, ISBN-10: 0415800749, ISBN-13: 978-0415800747; 29,99 €

Das bisher nur auf Englisch erschienene Buch *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person* von ELAINE ARON richtet sich an professionelle Psychotherapeuten. Ihnen will ARON helfen, Hochsensibilität besser bei Anamnese, Diagnostik und Therapie zu berücksichtigen, weshalb sie ihnen ausführliche Erläuterungen für alle Phasen der Intervention an die Hand gibt.

Notwendig sei das vor allem deshalb, weil ihrer Vermutung nach etwa die Hälfte aller Patienten in psychotherapeutischer Behandlung hochsensibel sei; typische Probleme dieser Personengruppe seien Depressionen, Angststörungen und Schüchternheit, die Konsequenzen negativer Kindheitserfahrungen seien. Mit solchen sei ferner häufig ein niedriges Selbstwertgefühl verbunden, verursacht durch jahrelange Gefühle des Falsch- oder Fehlerhaft-Seins; viele HSPs glaubten sogar fälschlicherweise, krank zu sein.

ARON beschreibt detailliert, wie eine hochsensible Person durch den Therapeuten als solche identifiziert werden kann. Kriterien seien eine hohe Verarbeitungstiefe von Eindrücken, eine Tendenz zur Überstimulation (Nervosität, Ängste, Schlafmangel) sowie starke emotionale Reaktionen. ARONS klassischer Test sei als Diagnosegrundlage nicht ausreichend, da er für Forschungszwecke entwickelt worden sei.

Eine medikamentöse Unterstützung der Therapie solle mit geringeren Dosen beginnen. Die Therapie als solche dauere häufig länger, da hochsensible Patienten länger bräuchten, Vertrauen aufzubauen. In der Lebensführung sei Kreativität bei der Reduzierung von Reizen zu entwickeln; empfehlenswert sei ganz generell ein ruhiger Lebensstil. Stärkere emotionale Reaktionen könnten durch Selbstmanagement gemeistert werden.

In zwischenmenschlichen Beziehungen litten HSP bei mangelndem sozialen Training häufig unter Langeweile bei Alltagskontakten, in Intimbeziehungen bestehe manchmal ein Machtungleichgewicht, auch durch Missbrauch der Hochsensibilität als Mittel zur Einforderung von Konzessionen des Partners. Reaktionen auf Überstimulation dürften nicht mit Schüchternheit verwechselt werden.

ARON äußert sich auch ausführlich zum Auftreten bekannter Persönlichkeitsvariablen bei Hochsensiblen sowie zur Abgrenzung zwischen ‚normaler‘ Hochsensibilität zu Psychopathologien. Zu AD(H)S sagt sie etwa, dass eine gesunde HSP keine entsprechende Symptomatik aufweisen wird, wenn Überstimulation abgestellt wird. Ferner fasst sie auf mehreren Seiten den Stand der wissenschaftlichen Forschung für Fachpublikum zusammen.

An extended version of this review is available in English.

Michael Jack

Der hochsensible Patient

Eine Ärztin erzählt aus der therapeutischen Praxis

Von Catrin Scheckenbach

Als Herr *Jack* mich bat, über meine Erfahrungen als Ärztin mit hochsensiblen Patienten zu schreiben, sagte ich spontan zu, ohne genaues im Sinn zu haben. Dann blieb ich innerlich an der Bemerkung hängen: „sofern das überhaupt möglich ist, denn man sieht es ihnen ja nicht an“, schrieb er.

Erst dachte ich, klar, natürlich „sieht man es“ nicht... dann stutzte ich. Wirklich nicht? Hochsensibilität ist nicht sichtbar, nicht hörbar und noch weniger ist es möglich, sie zu riechen. Und doch ist eine erhöhte Sensibilität oder auch Sensitivität spürbar, zumindest für den hochsensiblen Beobachter. Nicht auf den ersten Blick, nicht beim Einkaufsbummel, vermutlich nicht beim Kaffeeklatsch oder gemütlichen Feierabend-Bier in der Kneipe, zumal der durchschnittliche Hochsensible, soweit es ihn überhaupt gibt, dort seltener anzutreffen sein wird, wenn man der Literatur vertrauen darf. Doch erlauben Sie mir, die HSP (HochSensible Person) ruhig mal - vielleicht etwas frech! - als eine besondere Subspezies der Gattung Mensch zu betrachten! Wir werden dann feststellen, dass sie keine auffallenden äußerlichen Merkmale aufweist, die sie von anderen unterscheidet. Es gibt HSP in allen Variationen, in groß und klein, dick und dünn, alt und jung. Sie sind weder besonders laut und wild, noch ungewöhnlich schrill gekleidet. Und doch haben sie ein unbestimmtes gewisses Etwas...

Wenn mir in meiner Praxis ein Patient gegenüber sitzt, beim ersten Termin zunächst seine Wasserflasche auspackt, vielleicht noch die Winterstiefel gegen ein Paar dicke Socken tauscht, eine Weile in der Tasche kramt und tief Luft holt, um sich dann aufmerksam in seinem Stuhl zurecht zu rücken... ja dann habe ich in der Regel ein Exemplar dieser - meiner - Subspezies vor mir. Schon bald wird im Gespräch deutlich, dass es nicht einfach um einen Kopfschmerz oder den chronischen Rückenschmerz geht. Dazu sind hochsensible Menschen viel zu feinsinnig. Sie wissen entweder intuitiv oder durch intensive Auseinandersetzung, dass körperliche Symptome oft nur Signale des Systems Mensch sind, und vielfach haben sie schon gelernt, sie zu lesen. Mitunter berichten diese Menschen auch von längeren Märschen durch verschiedene Arztpraxen, von häufigem Unverständnis für ihre Fragen oder Unverträglichkeiten. Viele lassen sich auch nicht gerne bevormunden und sind kritisch gegenüber Empfehlungen. Sie entscheiden lieber für sich selbst; ihr ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein umfasst auch die eigene Gesundheit. Auch das unterscheidet sie von vielen Nicht-HSP. Allerdings können hierdurch auch innere Konflikte heraufbeschworen werden, denn sie möchten ja auch den Arzt oder Therapeuten nicht verletzen.

Fühlt sich eine HSP jedoch wohl und aufgehoben, dann kann es auch schon mal ein längerer Termin werden und schnell ist man bei Grundsätzlichem angelangt. Vieles wird von ihr intensiver empfunden, Schmerzen und seelisches Leid, und gleichzeitig schwingt bei aller spürbaren Verzweiflung und allem Unmut über die eigene Situation doch noch etwas anderes mit. HSP empfinden vielschichtiger, mitunter erahnen sie einen tieferen Sinn hinter ihren Beschwerden. Oder es ist ihnen möglich, Freude im Leid zu verspüren oder im Schmerz eine Aufgabe zu finden. Oft haben sie einen besseren Kontakt zu sich selbst als die Nicht-HSP oder können diesen zumindest leichter erlernen.

Es ist also nicht einfach so, dass Menschen dieser besonderen Subspezies ein bisschen komplizierter sind, mehr Aufmerksamkeit brauchen oder auch schwieriger handzuhaben sind, wie unsensible Außenstehende vielleicht denken könnten. Nein, sie sind nur komplexer in ihrer Wahrnehmung, achtsamer im Umgang mit sich selbst und eigenverantwortlicher in ihrem Verhalten.

Und das sind einige der Gründe, warum mir meine Arbeit so viel Freude bereitet. Ich teile meine Patienten nicht ein in HSP oder Nicht-HSP, so wie ich sie nicht in weiß oder schwarz, groß oder klein einteile. Dass unter meinen Patienten viele hochsensible Menschen sind, liegt sicherlich an der Art der Medizin, die ich vertrete, und daran, dass ich selbst dieser besonderen Subspezies angehöre. Es erfreut mich immer wieder, Menschen auf ihrem Weg begleiten zu dürfen, und bei einem Mensch mit dieser besonderen Fähigkeit ist der Weg oft besonders reich und verschlungen, die Begleitung entsprechend anspruchsvoll und bereichernd. Diese Erfahrung mache ich sowohl in der ärztlichen Arbeit als auch im therapeutischen Bereich oder im Coaching.

Aus dieser Erfahrung heraus kann ich sagen, dass es ein großes Geschenk ist, mit dieser wundervollen Gabe ausgestattet zu sein, auch wenn es gleichzeitig nicht immer leicht zu (er-)tragen ist für die HSP selbst, wie ich auch aus eigener Erfahrung weiß. Und dass es so ist wie mit allen bedeutenden Geschenken: Der wahre Glanz zeigt sich erst bei genauerem Hinsehen und braucht oft eine längere Phase des „Auspackens“, um seinen Wert und all seine Einsatzmöglichkeiten zu zeigen.

Dr. med. Catrin Scheckenbach arbeitet heute, nach verschiedenen Tätigkeiten in Chirurgie und Orthopädie, als Ärztin für Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin sowie als Therapeutin für Psychosynthese. Die Website ihrer Praxis in Düren findet sich unter der Adresse <http://www.akupunktur-dn.de>.

HSP AHOI!

Hundewache

Hochsensibilität wird (erneut) in einem Thriller thematisiert

Von Yvonne Zschornack

Der Thriller „Hundewache“ vom Segelweltmeister und Autor *Jan von der Bank* spielt auf dem Segelschulschiff der Bundesmarine *Gorch Fock*. Hochsensibilität scheint sich gut zur Verarbeitung im Thrillergenre zu eignen, da es implizit oder explizit mit einer Opferrolle assoziiert wird, die für Hochsensible wohl nicht so leicht abzuschütteln ist. Da ich inzwischen persönlich jemanden kenne, der seine Hochsensibilität über einen Psychothriller – „Splitter“ (Besprochen in *Intensity 3*) – entdeckt hat, kann ich es nur befürworten, dass HS auch in literarischen Richtungen aufgegriffen wird, die über Sachbücher oder Ratgeber hinaus gehen.

Über die Handlung möchte ich nicht viel sagen, um niemandem den Reiz des Selberlesens zu nehmen. Die Buchrückseite fasst es mit folgenden Worten zusammen: „Auf See kannst Du nicht davonlaufen. Nicht vor deinem Mörder und nicht vor dir selbst!“ Nur so viel sei mir noch gestattet: Auch wenn der Schauplatz der Handlung sehr speziell ist und das Buch nur so von segelspezifischen Fachausdrücken wimmelt, ist es nicht zuletzt dank der 18 Seiten Erläuterungen auch für mich als Landratte, die leider noch ohne jeglichen Bezug zu Schiffen lebt, gut verständlich. Vor allem haben die detaillierten Umgebungsbeschreibungen zu Beginn bei mir mal wieder so richtig die Sehnsucht nach dem Meer geweckt. Es ist ein prima Buch für ein gemütliches Wochenende oder das Handgepäck im Urlaub.

Zur Hochsensibilität im Buch möchte ich etwas weiter ausholen. Die Hauptperson, *Thies Hansen*, ist hochsensibel und weiß seit seiner Schulzeit davon. Er kennt sich gut mit den Vor- und Nachteilen seiner Besonderheit aus und hat mit Atemübungen, Meditation und autogenem Training gutes Handwerkszeug zum Selbstmanagement. Das braucht er in der reizintensiven Umgebung als Offiziersanwärter auf dem Schiff öfter, als er die Möglichkeit findet, es anzuwenden. Der Autor nutzt dieses Wissen der Hauptperson wunderbar, um immer wieder und sehr anschaulich darzustellen, was alles mehr oder weniger bewusst in HSP abläuft, wenn sie in Überreizungssituationen kommen. Zahlreiche, auf den Protagonisten einströmende Informationen werden beschrieben, so dass HSP sich darin unverkennbar wiederfinden und Nicht-HSP einen ungefähren Eindruck bekommen, wie HSP ‚ticken‘. Ein Beispiel sei hier angeführt:

Während er wartete, konnte er förmlich spüren, wie es mit der Belastbarkeit seiner Nerven weiter bergab ging. Er kannte dieses Gefühl nur zu gut. Seine alten Feinde – Überempfindlichkeit, Verunsicherung, Angst – machten sich in ihm breit und quetschten ihn quasi aus seiner eigenen Mitte. Abwechselnd wurde ihm heiß und kalt, der Sitz war drückend unbequem, und ein Funkgerät, das in dem anderen Auto quäkte, quälte in der Stille überlaut sein Ohr. Kurz spielte er mit dem Gedanken, es mit einer autogenen Übung zu versuchen, aber dafür schien er im Moment nicht genügend Konzentration zusammenzubekommen. Also harrte er weiter aus und verfolgte dabei an sich selber, wie er mehr und mehr verspannte.

Auch Gedankengänge, die auf dem ausgeprägten Einfühlungsvermögen von HSP beruhen und Außenstehenden, wenn sie davon wüssten, abgehoben vorkämen, werden aufgegriffen. Als beispielsweise der Leichenwagen mit dem toten Mädchen, mit dem er sich wenige Stunden zuvor noch angeregt unterhalten hatte, vorbeifährt, kommt *Thies* der Gedanke, dass ihre Haare wohl noch nass seien:

Die Vorstellung schnürte ihm mit eisigem Griff die Kehle zusammen, und der irrationale Gedanke, dass wohl niemand ihr Haar abgetrocknet haben würde, war irgendwie empörend und abgrundtief traurig zugleich.

An einigen Stellen könnte man im Buch haarspalterisch Ungenauigkeiten bemängeln, z. B. dass HSP keinen „überdurchschnittlich guten Hörsinn“ haben, wie es dort steht, sondern lediglich mehr (Hör-)Reize ins Bewusstsein gelangen; oder dass die Hauptperson eben nicht „gelogen hatte, als er sein Kreuzchen bei 'keine körperlichen oder psychischen Erkrankungen bekannt' gemacht hatte“, denn HS ist nun mal keine Krankheit. Auch die Formulierung „HS-Syndrom“ wirft ein eher pathologisches Licht auf die Eigenart. Vielleicht dienen diese Formulierungen aber auch der spannenderen Gestaltung der Handlung ...

Im Gegenzug wird an anderen Stellen sehr schön herausgestellt, dass die Symptome einer Überreizung ab einem gewissen Level jeden betreffen, egal ob hochsensibel oder nicht:

... obwohl die Mehrzahl der Offiziere und Maate ebenfalls seltsam reizbar und dünnhäutig war, als ob sie allesamt über Nacht von der gleichen Übersensibilität befallen worden waren ...

Ohne den Schluss vorweg zu nehmen, möchte ich erwähnen, dass der Kapitän der Hauptperson am Ende noch ein Lob ausspricht, das man sicherlich über die Marine hinaus auch auf jeden anderen Lebensbereich beziehen kann. Ich persönlich möchte es an dieser Stelle als Ermutigung für alle HSP zitieren:

Sie haben sich in einer enorm schwierigen Situation mutig, loyal und umsichtig verhalten. Gerade solche Männer wie Sie, Herr Hansen, könnte die Marine eigentlich noch viel mehr gebrauchen.

Neben der eigentlichen Handlung zeichnet der Thriller ein sehr anschauliches Bild der Hochsensibilität. Es wird auch am Rande auf die Besonderheiten eingegangen, mit denen speziell hochsensible Männer möglicherweise im Elternhaus und in ihrer Schulzeit zu kämpfen haben. Trotzdem ist das Gesamtbild, das von Hochsensibilität entsteht, grundsätzlich positiv, und ich bin sicher, dass es vielen noch nicht von ihrer Besonderheit wissenden HSP die Augen öffnen wird. Vielen Dank an den Autor!

Yvonne Zschornack ist psychologische Beraterin und dabei, in Ostsachsen ein Coaching-Angebot für Hochsensible aufzubauen. Die Website desselben findet sich unter <http://www.bewusstsein-yz.de>; Frau Zschornack selbst ist unter der E-Mail-Adresse info@bewusstsein-yz.de erreichbar.

JUNIOR-RUBRIK

Meine Mama kann zaubern

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

Meine Mama kann zaubern von Carl Norac – Nina da Silva

Auch in dieser Ausgabe stelle ich ein Buch vor, dieses Mal jedoch für die ganz Kleinen (Mädchen). Es handelt sich um ein 24-seitiges, großformatiges Kinderbuch aus dem Carlsen-Verlag und wird für Kinder ab 3 Jahren empfohlen, was in meinen Augen angemessen ist (obgleich meine 2 1/2-jährige Nichte ebenfalls nicht überfordert scheint).

Meine Mama kann zaubern ist eine Liebeserklärung! Es stellt auf großen, liebevoll gezeichneten und klar strukturierten Doppelseiten jeweils eine Szene aus dem Leben eines kleinen Mädchens mit seiner Mama dar. Diese ist herrlich kräftig und fröhlich und kann zwar nicht im herkömmlichen Sinne wie z. B. mit Zauberstab und -hut hexen, aber Dinge tun oder auch abwenden, die eben nur Erwachsene können, die einem Kind in Liebe zugewandt sind.

So kann Mama schwimmen wie ein Delfin, baumgroße Blumen pflanzen und gedeihen lassen, einen riesigen Kuchen backen, so wunderbar Geschichten vorlesen, dass das Kinderbett regelrecht mit auf Reisen geht, und vor dem Zubettgehen Ungeheuer verscheuchen. Und wenn das kleine Mädchen Musik macht und singt, ist Mama der größte Fan!

Ich habe dieses Buch als fast 34-jährige Frau meiner Mama geschenkt, weil es für mich unübertroffen die große Bewunderung einer Tochter ausdrückt. Egal in welchem Alter. Und es kann ggf. besonders passend (als Geschenk an sich selbst) für alleinerziehende Mütter sein.

Für hochsensible Kinder finde ich die Szenen sehr angenehm gebündelt und durch den kurzen Text sowie die stete Wiederholung "Meine Mama kann ..." beruhigend strukturiert. Die Bilder sind kraftvoll, minimal abstrakt und lassen jedes optische Frauenklischee links liegen.

Herzlich viel Spaß bei der Lektüre!

P.S. Für alle Väter mit kleinen Söhnen sei auf die nächste Ausgabe der *Intensity* verwiesen, denn dann stelle ich *Carl Norac's* Pendant "Mein Papa ist ein Riese" vor.

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.

Besondere Anforderungen an die Unterstützung besonderer Kinder und Jugendlicher

Die pädagogische Vorgehensweise der *Hochsensiblen Alltagshilfe*

Von Mark Eichert

Als ich 2009 auf das von ELAINE ARON entwickelte wissenschaftliche Konstrukt der *Sensory Processing Sensitivity* stieß, bekam ich eine theoretische Arbeitsgrundlage an die Hand, mit der meine Aufmerksamkeit auf eine ganz spezielle Gruppe von Kindern und Jugendlichen gelenkt wurde: die hochsensiblen Kinder und Jugendlichen.

Schon immer, dachte ich mir, hatte ich doch eigentlich mit diesem Teil der Menschen gearbeitet, jedoch hatte ich in meiner Pädagogik nie den Fokus derartig stark analytisch und methodisch auf die hohe Sensibilität gelegt. Mir wurden die Augen geöffnet für eine Gruppe unter den Kindern und Jugendlichen, die, wie ich heute weiß, häufig entweder missverstanden, links liegen gelassen oder falsch erzogen wird. In Anlehnung an ALICE MILLER ließe sich sagen, was regelmäßig vorprogrammiert war und ist: das Drama des hochsensiblen Kindes.

Schnell fügten sich alle pädagogischen Anteile zusammen: die Erziehungsphilosophie als Grundlage, die Theorie vom hochsensiblen Kind als erziehungswissenschaftliche Theorie und daraus resultierend in Kombination mit all meinen praktischen pädagogischen Erfahrungen die praktischen Notwendigkeiten, die für eine gelingende Erziehung hochsensibler Kinder und Jugendlicher unbedingt nötig sind, um dieser Gruppe unserer Spezies gerecht zu werden und ihr dabei zu helfen, das sie am stärksten Prägende, nämlich ihre Hochsensibilität, zur vollkommenen und wahrhaftigen Entfaltung ihres Wesens zu nutzen. Die gesellschaftlichen Normen sind dabei genauso zu berücksichtigen wie jedoch dann dem eigentlichen Ziel unterzuordnen: der Entwicklung zur gesunden, sozialen hochsensiblen Person!

Was aber macht denn nun eigentlich hochsensible Kinder und Jugendliche aus? Was genau erfordert dann eine spezielle Pädagogik, und wie sieht diese aus?

Im Folgenden möchte ich parallel zum Einstieg als erziehungswissenschaftlicher Ansprechpartner beim Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. auf diese Fragen bereits hier ein klein wenig eingehen und eine ganz besondere pädagogische Vorgehensweise vorstellen.

Grundsätzlich ist dazu zu sagen: Zunächst müssen wir, die erziehenden Erwachsenen, unsere Einstellungen elementar verändern. Wir müssen all unsere erzieherischen Philosophien, Vorstellungen, Werte, Grundsätze, Vorgehensweisen usw. derartig zurechtrücken, dass wir bei unserer Erziehung immer die hohe Sensibilität des Kindes, aber auch und insbesondere des Jugendlichen vor Augen haben. Es ist also zunächst bei uns nach Veränderungserfordernissen zu suchen und nicht beim Kind. Die Erziehung sensibler Kinder verlangt immer ein betont sensibles Vorgehen beim Erziehenden.

Im Gegensatz dazu stehen die uns allen bekannten verletzenden und verunsichernden Aussprüche wie: „Stell Dich nicht so an“ oder: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“. Es ist also unabdingbar, vorab seinen eigenen Erziehungsstil zu überprüfen und dann alle Maßnahmen in Richtung einer „Hochsensiblen Pädagogik“ zu verändern, so dass die Erziehung die nötige Form erhält.

Um es wirklich passend machen zu können, ist es dann auf der anderen Seite notwendig, das konkrete hochsensible Kind in all seinen Facetten zu kennen. Hochsensibilität bedeutet keinesfalls, dass alle hochsensiblen Kinder und Jugendlichen sich gleich verhalten, ja gleich sind. Im Gegenteil! Da Sensibilität eine so grundlegende Eigenschaft des Menschen ist, entwickeln sich bei den Individuen derartig viele Ausprägungen, dass es DAS hochsensible Kind genauso wenig gibt wie DEN hochsensiblen Jugendlichen.

Ist mein Kind hochsensibel?

Dennoch ist diesen Kindern und Jugendlichen eines gemein: eine hohe Sensibilität als Grunddisposition, erkennbar zum Beispiel an einer hohen Reaktivität. Erkennbar ist sie auch anhand der von ELAINE ARON definierten vier Indikatoren, die sie in dem Akronym „D. O. E. S.“ zusammenfasst.

Das „D“ steht dabei für „Depth of Processing“, auf deutsch etwa „Verarbeitungstiefe“, die sich bei Hochsensiblen in einer besonderen Tiefe der Gedanken und Gefühle äußert. Dazu können lange und tiefgründige Überlegungen, bei Kindern oft an frühreif wirkenden Äußerungen erkennbar, genauso zählen wie erlebte Emotionen, die in ihrem Ausmaß positiv wie negativ als Spitzen erlebt werden; diese sind für uns oft zu spät im emotionalen Ausleben erkennbar.

Fortfahren möchte ich mit dem „E“, da es als „Emotional Intensity“ eben genau jene emotionale Intensität anspricht, der ich als Erziehender dann begegne und die unbedingt ernst genommen werden muss. Diese intensiven Gefühle erscheinen uns Erwachsenen oft übertrieben. Aber Vorsicht: Es ist beim hochsensiblen Kind und Jugendlichen eine völlig normale Qualität der Emotion. Dies kann gerade im sozialen Bereich für die Beteiligten schwierig werden, worauf ich noch eingehen werde. Es kann aber auch deswegen schwierig werden, weil es bei unzureichendem pädagogischem Auffangen zu Überreaktionen beim Kind und Jugendlichen kommen kann.

Überhaupt zeichnen sich hochsensible Kinder aber auch Jugendliche auf Grund ihrer Hochsensibilität durch ein sehr reaktives Verhalten aus (bei Jugendlichen ARON zufolge abgeschwächt; dies untersuche ich gerade und kann bereits hier sagen, dass es meiner Meinung nach nicht zutrifft und die Frage wesentlich jugendspezifischer betrachtet werden muss – freuen Sie sich auf mein Buch), das sich auf der einen Seite in Rückzug äußern kann, auf der anderen Seite in Überreaktionen als Temperamentsausbruch aufgrund von Überforderung und „Übererregbarkeit“ (dem „O“, der „Overarousability“). Gerade Letzteres wird mir oft bei Jungen beschrieben und leider nur allzu oft als Hyperaktivität missverstanden. Auch wird diese hohe Empfindsamkeit sozial bewertet und leider allzu oft als Empfindlichkeit negativ abgestempelt.

Gerade aber der Indikator „Sensorische Sensibilität“ (das „S“ bei ARON, für „Sensory Sensitivity“) zeigt, dass es sich zunächst um eine völlig normale biologische Disposition im Spektrum möglicher Sensibilitätsformen handelt. Hier geht es um jenen Aspekt der Hochsensibilität, der dazu führen kann, dass ein Kind bei Lärm mehr zurückschreckt und stärker reagiert oder eine Jugendliche das wilde Treiben anderer Jugendlicher meidet und als Einzelgängerin wirkt.

Gerade in der Erziehung sollten sich unsere Bewertungen jedoch nicht automatisch an nicht-hochsensiblen Erscheinungsformen menschlichen Verhaltens orientieren; vielmehr sollte Hochsensibilität in Betracht gezogen werden. Eine passende, weil spezifische Erziehung, die dann ggf. (auch) Hochsensibilität im Fokus hat, wäre logische Folge.

Dies ist Teil meiner Arbeit und soll nun auf Bitten des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. jedem zugänglich gemacht werden, der aufbrechen möchte in eine Pädagogik, die durch ARONS Konstrukt der Hochsensibilität eine wertvolle Bereicherung erfahren hat.

Eine Pädagogik nach ARON

Am Anfang steht für mich als Erziehender meine Bewusstmachung, dass sämtliche phänomenologischen Verhaltensmuster des hochsensiblen Kindes und Jugendlichen mit der hohen Sensibilität in Beziehung gesetzt werden müssen.

Ihr hochsensibles Kind reagiert nämlich nicht aus Bösartigkeit emotional intensiv und schmeißt beispielsweise das Auto aus dem Kinderwagen, weil es böse ist, sondern weil es auf Grund der Hochsensibilität derartig stark erregt ist und derartig viele Reize zu verarbeiten hat, dass es oft gar nicht anders kann.

Diesem Umstand ist unbedingt Rechnung zu tragen. Als Erziehender begibt man sich dann auf Ursachensuche für abweichendes Verhalten und versucht, der Hochsensibilität gerecht zu werden. Muss es ein Schlafplatz direkt am Fenster sein, muss es eine Schule mit 30 Kindern in der Klasse sein, muss das Kind immer *müssen*? Fragen Sie sich also: Berücksichtige ich wirklich die besonderen Bedürfnisse meines Kindes, und gebe ich ihm, was es braucht? Das kann oft als schmerzhaft empfunden werden, aber Ihr Kind wird nicht böse auf Sie sein; es wird Ihnen später danken, und Ihre familiäre Atmosphäre wird Nutzen davontragen!

So arbeite ich dann in meiner Beratung auch mit den Eltern, um ihnen die Hilfe zu geben, die sie benötigen. Von der anfänglichen Beruhigung hin zu einer Orientierung an dem und einer ganzheitlichen Betrachtung des individuellen Kind(es) bzw. Jugendlichen und dessen Situation über die Einführung einer hochsensiblen Erziehung bis hin zur Lösung spezieller Problemfelder.

Gerade Letzteres ist sehr oft das Thema Schule. Hochsensible Kinder und Jugendliche passen oft nicht in unser starres Schulsystem. Hier biete ich dann ein Fallmanagement an, dass im Kontakt mit Lehrern und Direktoren, in Extremfällen mit Schulämtern, Jugendämtern und Schulpsychologen nach Lösungen sucht, die die Sensibilität berücksichtigen. Allein die Betonung der hohen Sensibilität und der Aufbau einer stärkeren Beachtung derselben ist oft schon der erste Schritt zu einer passenderen Pädagogik.

Letztendlich geht es mir jedoch um Hilfe zur Selbsthilfe. Eltern sollen nach anfänglicher und informierender Begleitung ein Repertoire an Wissen und Maßnahmen an die Hand bekommen, mit dem sie dann ohne mein Zutun hochsensibel erziehen können, und zwar im passenden sozialen Rahmen, für den dann gesorgt wurde.

Besonders spannend ist meine Hilfe zur Selbsthilfe im Bereich „hochsensible Jugendliche“. Hier geht es oft um Aufklärung der Eltern, um Entspannung und Beruhigung im Elternhaus. Spannend wird es, wenn ich als Jugendsozialarbeiter dann direkt mit dem hochsensiblen Jugendlichen in einer Betreuungssituation arbeite. Hier gebe ich also nicht den Eltern die Hilfe zur Selbsthilfe, sondern unvermittelt direkt den Jugendlichen. Diese hochsensible Jugendsozialarbeit unterstützt bei notwendigen sozialen Aufgaben im Jugendalter ebenso wie bei der Entwicklung der emotionalen und kognitiven Fähigkeiten. Hauptziel ist hier, bei der Identitäts- und Selbstkonzeptentwicklung begleitend zu helfen.

Ich bin zuversichtlich, dass bei einem Fortschreiten der Entwicklung dieses Bereiches der „Pädagogik für hochsensible Kinder und Jugendliche“ den Betroffenen derartig geholfen werden kann, dass sie sich zu Erwachsenen entwickeln können, die in unserer Gesellschaft einen besonders wertvollen Beitrag leisten, dabei aber vor allem eines sein dürfen und können: ganz normale (hoch-sensible) Menschen.

In diesem Sinne liegt es jetzt an uns Pädagog/innen, hochsensiblen Kindern und Jugendlichen eine passende Erziehung anzubieten. Oft ist gar nicht viel zu ändern. Aber genau dieses kleine Bisschen wird viel bewegen. Es lohnt sich!

Mark Eichert ist Pädagoge und betreibt in Frankfurt a. M. das professionelle pädagogische Angebot der Hochsensiblen Alltagshilfe, die ihren Arbeitsschwerpunkt in der Betreuung von hochsensiblen Kindern und Jugendlichen sieht. Herr Eichert hat sich freundlicherweise bereit erklärt, Eltern aus ganz Deutschland im Rahmen eines kostenlosen Erstgespräches per Telefon Möglichkeiten aufzuzeigen, wie auf Probleme mit ihren Kindern reagiert werden kann. Die Internetpräsenz der Hochsensiblen Alltagshilfe findet sich unter der Adresse <http://www.hochsensiblehilfe.de/>; Mark Eichert selbst ist per E-Mail unter der Adresse kontakt@hochsensiblehilfe.de erreichbar.

AKADEMISCHES

HSP und A.S.P.

Die *Anomalously Sensitive Person* nach DAVID RITCHEY

Von Michael Jack

Das Konstrukt *Hochsensibilität* nach ARON ist seiner Natur nach Produkt eines Denkens im Rahmen der Paradigmen des wissenschaftlichen Weltbildes. Unschwer ist daher abzuleiten, dass man den Anspruch erhebt, besondere Formen der Wahrnehmung, die Konsequenz der Hochsensibilität sind, seien mit dem aus diesem Weltbild bekannten Vokabular beschreib- und theoretisch auch erklärbar. In Einzelfragen ist die Geschichte vielleicht etwas komplizierter, aber zumindest grob wird man sagen können, dass die Inhalte spezieller Empfindungen von HSP objektiv verifiziert werden könnten, wenn man sich denn die Mühe machen würde.

Wie nun reagieren auf subjektive Erfahrungen, bei denen es mit der Verifizierbarkeit durch Dritte schwierig ist? Konkreter gefragt: Was sagt der IFHS zu Wahrnehmungen, die es nach dem derzeitigen Stand des wissenschaftlichen Weltbildes eigentlich nicht geben dürfte? Gemeint sind hier nicht Dinge wie das Erspüren von Stimmungen – ob man bei genauem Suchen Wege der Informationsübertragung finden würde oder die Wissenschaft vorläufig(!) passen müsste, ist keine Frage, die uns schlaflose Nächte bereitet.

Es geht vielmehr um das, was der Amerikaner DAVID RITCHEY als *Transpersonal Experiences* bezeichnet – Erfahrungen, die bekannte Grenzen von Person, Raum und Zeit überschreiten, die eine Art Einheit oder zumindest Verbundenheit von Allem nahelegen, die auf die Existenz dessen schließen lassen, was *Descartes* als *res cogitans* bezeichnete: Purer Geist, Seele, Feinstoff. Erfahrungen, die das entzauberte (MAX WEBER) Weltbild der Neuzeit zu falsifizieren scheinen.

Mag diese abstrakte Beschreibung noch an ‚konventionelle‘ Gotteserfahrungen etwa nach RUDOLF OTTO erinnern, denen man *a priori* nicht zuletzt angesichts ihres kulturprägenden Charakters mit Respekt begegnet, so runzelt man doch die Stirn, werden einem konkrete Subtypen der TPE vorgestellt: Telepathie, Psychokinese, Hellseherei, Erscheinungen, Erinnerungen an frühere Leben, Out-of-Body-Experiences, Nahtoderfahrungen, Kontakt zu oder Besessenheit von Geistern oder (natürlich) Entführungen durch Außerirdische. Auch die – in diesem Licht ‚harmlose‘ – Elektrosensibilität gehört hierzu, da die Naturwissenschaft mit ihr nicht viel anzufangen weiß.

Die erste Reaktion muss die Empfehlung sein, sicherzustellen, dass nicht eine Psychopathologie vorliegt, die namentlich den Neurotransmitterhaushalt im Gehirn beeinträchtigt hat. Doch DAVID RITCHEY meint, so mancher Person mit häufigeren *Transpersonalen Erfahrungen* würde eine so große Bandbreite an Psychopathologien attestiert, dass der Schluss nahe liege, die Psychiatrie kriege einen bestimmten Anteil konkreter Fälle nicht so recht konzeptionell in den Griff. Er glaubt, das liege daran, dass eine Pathologisierung gar nicht sachgerecht sei; vielmehr habe man es mit einer besonderen Art von Person zu tun, für die TPE normal seien.

Diesen Personentypus stellt er in seinem Buch *The H.I.S.S. of the A.S.P.* als *Anomalously Sensitive Person* vor, was wohl mit „Außergewöhnlich sensible Person“ übersetzt werden kann; der Autor legte Wert auf eine wertungsfreie Bezeichnung. Die Abkürzung H.I.S.S. im Buchtitel steht für *Holistic Inventory of Stimulus Sensitivities* – zu deutsch etwa „ganzheitliche Bestandsaufnahme der Reizempfindlichkeiten“.

Als empirische Basis dienen insbesondere Ergebnisse der Befragung von knapp 300 Probanden mit Hilfe eines Fragebogens, in dem knapp 200 Fragen zu Charaktereigenschaften, Körpermerkmalen, Krankheitsgeschichte, besonderen Empfindlichkeiten, aber eben auch außergewöhnlichen Erfahrungen gestellt wurden. Die Ergebnisse wurden nach komplexen statistischen Methoden ausgewertet und entwerfen einen bestimmten Typ der A.S.P.; RITCHEY verknüpft diesen mit Ergebnissen der allgemeinen psychologischen Forschung und bemüht sich dabei um ein harmonisches Gesamtbild: Das Konstrukt der A.S.P. soll in das wissenschaftliche Weltbild eingebettet werden.

So steht am Anfang ein Gehirn, das weniger stark als üblich *lateralisiert* ist – in dem eine weniger strenge Aufgabenteilung zwischen beiden Gehirnhälften herrscht. Solche Gehirne seien empfindlicher gegenüber Reizen, was die Synchronisierung der neuronalen Aktivitäten des Gehirns (Stichwort: Gehirnwellen) befördere, die sich in veränderten Bewusstseinszuständen manifestiere, die ihrerseits eine direkte Interaktion subkortikaler Gehirnstrukturen mit der Umwelt ermöglichten. Subkortikale Erfahrungen seien nun *Transpersonale Erfahrungen* der skizzierten Art.

Die typische A.S.P. sei weiblich, linkshändisch und rothaarig oder blond, weise eine unkonventionelle sexuelle Identität auf und sei Zwillings. Häufige Pathologien seien Entwicklungsstörungen in Bezug auf Lernen und Sprache; internistische physische Merkmale seien ferner eine niedrige Körpertemperatur mit niedrigem Blutdruck.

Der Autor dieser Zeilen ist mangels neurologischer Fachkompetenz nicht einmal in der Lage, zu beurteilen, ob RITCHEYS Darstellungen in sich schlüssig sind. Richtig grober Unsinn, den auch ein Laie mit geisteswissenschaftlichem Hintergrund bemerken würde, fällt aber nicht auf. Der umfangreiche Statistikeil wirkt seriös (= langweilig) und lässt vermuten, dass der Urheber sich seiner Sache sicher ist.

Doch auch wenn er (krasse) methodische Fehler gemacht haben sollte: Sind wir wirklich bereit, Menschen mit häufigen *Transpersonalen Erfahrungen* oder Äquivalenten immer und zwingend als Opfer von Pathologien, als letztlich geisteskrank zu betrachten? Gerade als HSP sollte man sich hier vielleicht nicht zu sehr aus dem Fenster lehnen, auch wenn die meisten Hochsensiblen vermutlich nicht unmittelbar nachvollziehen können, wie die behauptete Erfahrungswelt von A.S.P. aussieht.

Einzelne Schilderungen von konkreten Empfindlichkeiten, die diese Personengruppe aufweise, kommen auch Hochsensiblen bekannt vor, etwa wenn von Geräusch- und Lichtempfindlichkeit, einer Neigung zu Allergien oder starken Reaktionen auf Kaffee oder Medikation die Rede ist. Es scheint als behandle RITCHEY einen Subtypus: eben jene sensiblen Menschen, deren Wahrnehmungen sogar die skizzierten Grenzen von Person, Raum und Zeit zu überschreiten scheinen.

Mit dem Konstrukt der A.S.P. ist den ‚normalen‘ HSP in zweierlei Hinsicht gedient. Zunächst ermöglicht es eine schärfere Bestimmung dessen, für was genau wir eigentlich Öffentlichkeitsarbeit machen, und für was nicht. Zum zweiten erhalten wir vielleicht auch ein Vokabular, um jenen zu helfen, die bei ARON nicht die wesentlichen Antworten für sich finden.

Dieser Aufsatz stützt sich auf das Buch The H.I.S.S. of the A.S.P.: Understanding the Anomalously Sensitive Person des Amerikaners David Ritchey. Seine ISBN-10 lautet 0929915291, seine ISBN-13 ist 978-0929915296. Es erschien im Juni 2003 im Verlag Headline Books Inc und ist aktuell für 25,99€ erhältlich.

Michael Jack ist Doktorand an der Juristischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter info@hochsensibel.org.

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

Intensity ist das Vereinsmagazin des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V.; Anschrift: Informations- und Forschungsverbund HS e.V., Universitätsstraße 31, 44789 Bochum. Herausgeber der unregelmäßig erscheinenden, nicht auf dem Zeitschriftenmarkt erhältlichen Publikation ist der Vorstand des IFHS e.V. Verantwortlicher im Sinne der Pressegesetze ist der Präsident des IFHS e.V., Herr Michael Jack, Märkische Straße 4, 58135 Hagen, der auch als verantwortlicher Redakteur fungiert. Herr Jack bzw. der IFHS ist per E-Mail zu erreichen unter info@hochsensibel.org, telefonisch (bitte nur in Ausnahmefällen) unter 0171/3490157.

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