

Intensity

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

Ausgabe 7 / Dezember 2014

Inhalt:

Telegene Wissenschaftsnähe	2
<i>Kleine Meldungen</i>	8
<i>Rezensionsrubrik</i>	12
<i>Grabbelkiste Forschung</i>	18
<i>Feuilleton</i>	25
Subkontinentale Reize	32
Schattenseiten der Schubladen	38
Leben in Echtzeit	41
Bedrückende Klinikatmosphäre	43
Hochbegabt und hochsensibel?	45

Das Impressum befindet sich auf der letzten Seite.

Telegene Wissenschaftsnähe

Forschungsförderung führt zu Fernsehpräsenz

Von Michael Jack

Mit großer Freude beginne ich den üblichen Rapport über die den IFHS und das Thema Hochsensibilität betreffenden Ereignisse seit dem Erscheinen der letzten *Intensity* wieder mit guten privaten Neuigkeiten. Beide betreffen Prof. *Alex Bertrams*, den Koordinator des wissenschaftlichen Netzwerks des IFHS. Der bisher als Juniorprofessor tätige Psychologe hat einen Ruf an die Universität Bern erhalten und angenommen, so dass er ab Februar dort Inhaber des Lehrstuhls („Ordinarius“) für Pädagogische Psychologie sein wird. Das für ihn viel wichtigere Ereignis der letzten Zeit hat mit seinen akademischen Würden jedoch nichts zu tun: Im Sommer wurde er Vater zweier süßer Zwillinge. Der IFHS gratuliert ganz herzlich und wünscht der jungen Familie alles Gute.

Nicht zu verwechseln ist Nachwuchs von Wissenschaftlern mit wissenschaftlichem Nachwuchs. Letzterer ist in der Regel erwachsen und bastelt an einer sog. „Qualifikationsarbeit“, mit der die Befähigung zum wissenschaftlichen Arbeiten gezeigt werden soll. Früher wurde ein deutsches Studium üblicherweise mit einer Diplom- oder Masterarbeit abgeschlossen; im Zuge der europäischen Angleichung von Studiengängen und Studienabschlüssen („Bologna-Prozess“) werden, vereinfacht gesagt, Diplom und Magister in „Master“ umbenannt, und es wird ein „kleinerer“ Abschluss, der „Bachelor“, eingeführt, der schon früher, in der Regel nach sechs Semestern, erworben wird.

Bachelor- und Masterarbeiten werden üblicherweise nicht veröffentlicht. Das hat zur Konsequenz, dass sie (und ihre Ergebnisse) normalerweise nicht in fachwissenschaftliche Diskussionen einfließen, da solche in Form von Veröffentlichungen stattfinden: *ForscherIn A publiziert eine Studie, ForscherIn B reagiert hierauf mit der Publikation einer neuen Studie usw.* Der IFHS unterstützt dennoch Bachelor- und MasterkandidatInnen, die zum Thema Hochsensibilität arbeiten, weil Abschlussarbeiten häufig der erste Schritt auf dem Weg zu einer fachwissenschaftlichen Debatte sind: Viele ProfessorInnen arbeiten zu Themen, zu denen sie schon als Studenten arbeiteten. Möglicherweise lässt sich ein Trend setzen; eventuell weckt die Abschlussarbeit einer Studentin auch das Interesse einer Professorin, die dann selbst zum Thema forscht.

Es gibt freilich auch Qualifikationsarbeiten, die man veröffentlicht und die daher eine gewisse Chance haben, von der Fachwelt bemerkt zu werden. Ich meine hiermit insbesondere Doktorarbeiten, denn ein Teil der JungakademikerInnen setzt auf Master oder Diplom noch den Doktorgrad (nicht: *Dokortitel*) drauf. Üblicherweise muss man hierfür eine Doktorarbeit anfertigen, die häufig einen Umfang von mehreren hundert Seiten hat. Mit dem „Schreiben“ dieser Doktorarbeit soll die/der KandidatIn zeigen, dass sie/er ein Thema über einen längeren Zeitraum (in der Regel mehrere Jahre) gründlich wissenschaftlich bearbeiten und dabei neue, im gewissen Sinne wissenschaftlich „gesicherte“ Erkenntnisse produzieren kann.

Ich schildere das hier ausführlich, weil ich den Reaktionen auf einen Aufruf zur Teilnahme an einem Dissertationsprojekt entnehmen konnte, dass diese Zusammenhänge nicht allgemein bekannt sind. (Der Begriff „Dissertation“ ist ein Synonym für „Doktorarbeit“; im akademischen Smalltalk spricht man von einer „Diss“.) Diese Zusammenhänge erklären aber, warum wir ein so großes Interesse daran hatten und haben, das erwähnte Dissertationsprojekt zu fördern: Dissertationen können Initialzündung einer fachwissenschaftlichen Debatte sein. Daneben steigern sie insofern das „Ansehen“ eines Themas, als seine Behandlung in einer Doktorarbeit einen kleinen Ritterschlag darstellt: Eine Fachfrau hat mehrere Jahre ihres Lebens dem Thema gewidmet. Das macht man nicht „mal eben so“; irgendetwas muss also daran interessant sein.

Eine fachwissenschaftliche Debatte über das Thema Hochsensibilität ist für uns nicht Selbstzweck. Sie soll dazu führen, dass das Konstrukt in/von der Wissenschaft allgemein bekannt und ein Stückweit auch anerkannt wird. Und das ist wichtig, weil in der westlichen Zivilisation das soziale Subsystem „Wissenschaft“ die letzte Instanz zur Beurteilung von Wahrheitsansprüchen ist.

Will man, dass der Begriff der Hochsensibilität allgemein bekannt wird, muss man sich der Berichterstattung von Massenmedien bedienen. Hiermit meine ich insbesondere nationale, die öffentliche Meinung prägende Zeitungen und Fernsehsender. Die für diese Medien arbeitenden JournalistInnen folgen erhöhten journalistischen Qualitätsstandards; vereinfacht gesagt: Sie achten besonders gründlich darauf, dass sie „die Wahrheit“ sagen. Daher werden sie nur bereit sein, (offen) über Hochsensibilität zu berichten, wenn von seiten der Wissenschaft, die ja letzte Instanz für Wahrheitsansprüche ist, mehr zum Thema kommt als Funkstille und Achselzucken.

Aus diesen Gründen freute es mich sehr, als sich die Psychologin *Sandra Konrad* bei uns meldete, die an der Universität der Bundeswehr in Hamburg im Fachbereich Persönlichkeitspsychologie zum Thema Hochsensibilität promoviert (= ihre Doktorarbeit schreibt). Sie versucht, der Hochsensibilität etwas näher auf die Spur zu kommen durch Verknüpfung verschiedener psychologischer Forschungsmethoden. Hierbei geht es zunächst darum, das Konstrukt für die Wissenschaft handhabbar(er) zu machen durch die Entwicklung von relativ scharfen Kriterien, wann denn Hochsensibilität vorliegt und unter welchen Voraussetzungen man sie „diagnostizieren“ kann.

Eines der klassischen Forschungsinstrumente der akademischen Psychologie ist der Fragebogen, mit dem etwa Personen Selbstauskünfte erteilen sollen. Auch Frau *Konrad* arbeitet mit solchen Fragebögen, wobei sie diese, was heutzutage weitverbreitete Praxis ist, auch ins Internet stellt, um eine möglichst große TeilnehmerInnenzahl zu erreichen und dabei möglichst geringe Kosten zu verursachen.

Ein „dunkles Geheimnis“ der akademischen Psychologie ist, dass die Struktur der TeilnehmerInnen von Studien nicht immer ganz repräsentativ ist. Denn motiviert zum Mitspielen sind insbesondere Studierende der Psychologie, die im Rahmen ihres Studiums verpflichtet werden, an Studien (anderer Psychologen) als Probanden (= Versuchskaninchen) teilzunehmen. Um diesem Problem aus dem Weg zu gehen, wandte sich *Sandra Konrad* an uns mit der Bitte, uns Probanden zu vermitteln.

Ich kam dieser Bitte nach durch zwei Schreiben an alle Vereinsmitglieder und Kontaktpersonen des IFHS, in dem ich das Vorhaben von Frau *Konrad* erläuterte und um Teilnahme an ihren Studien bat.

Die entsprechenden E-Mails kursierten auch in Internetforen für Hochsensible, so dass eine sehr erkleckliche Zahl von Personen die Fragebögen im Netz durchklickte. Insofern betrachte ich diese Aktion als vollen Erfolg und bedanke mich an dieser Stelle herzlich für die Teilnahme an diesem Projekt.

Es traten allerdings auch Irritationen auf. Zum einen wurde bemerkt, dass Frau *Konrad* wissenschaftliche Mitarbeiterin der Universität der Bundeswehr war, und gefragt, ob denn sichergestellt sei, dass ihre Forschungsergebnisse nicht für militärische Zwecke genutzt würden. Hierauf war und ist zu antworten, dass Frau *Konrad* Grundlagenforschung betreibt, wie sie an allen deutschen Universitäten stattfindet, deren Ergebnisse genauso veröffentlicht werden wie die Forschungsergebnisse anderer Universitäten auch. Grundlagenforschung ist *zweckfrei* (nicht: *zwecklos*), erfolgt also nicht mit dem Ziel militärischer Nutzung.

Daneben wurde vereinzelt Methodenkritik geübt, dass bspw. die Fragen der Fragebögen zu undifferenziert seien und infolgedessen die Ergebnisse verfälscht sein würden. In eine ähnliche Kerbe schlägt die Frage, ob nach einem Aufruf über die „Kanäle“ für Hochsensible nicht die Probandengruppe (auch) verzerrt sei, weil zu viele Hochsensible teilnahmen.

Hierauf ist zu antworten, dass Verzerrungen dieser Art bei einer hinreichend großen Datenbasis durch die schiere Datenmasse ausgeglichen werden. Psychologen sind sich der entsprechenden Probleme durchaus bewusst und haben darauf mit der Entwicklung hochdiffiziler methodischer Instrumente reagiert, zu denen etwa komplexe mathematische Modelle gehören. Ich bitte insoweit um Vertrauen in den Prozess der Wissensproduktion in der Wissenschaft; man weiß, was man tut.

Wie schon gesagt, unterstützen wir nicht nur DoktorandInnen sondern auch KandidatInnen für Bachelor- und Masterarbeiten unter anderem bei der Suche nach Probanden. Im Januar gab es hierbei insofern einen kleinen Höhepunkt, als wir für vier Studien gleichzeitig warben. Themen waren Bedürfnisse hochsensibler Grundschulkinder, Faktoren des Wohlbefindens hochsensibler Erwachsener und Fragestellungen aus der Arbeitswelt.

Die entsprechenden Studierenden arbeiteten ebenfalls mit Fragebögen. Zu den von *Sandra Konrad* angewandten Methoden zählt aber auch das sog. *Eye-Tracking*. Hierbei misst ein Computer über eine Infrarot-Kamera Augenbewegungen des Probanden, also des Versuchsteilnehmers. Diese Methode ist im Rahmen ihres Dissertationsprojekts zwar nur eine unter mehreren. Sie ist allerdings jene, die sich am besten zur Darstellung im Fernsehen eignet, das ein visuelles Medium ist. Folgerichtig war das Notebook von *Sandra Konrad* heimlicher Star zweier Fernsehbeiträge.

Im Frühjahr 2013 war im Westdeutschen Rundfunk (WDR) ein Beitrag zum Thema Hochsensibilität im Rahmen der Sendung *Frau.TV* ausgestrahlt worden. Die Autorin des Beitrags, *Scarlet Löhrke*, wollte im Anschluss auch einen Bericht für ein Wissenschaftsmagazin machen, weshalb sie eine/n WissenschaftlerIn als ProtagonistIn suchte und sich deshalb mit uns in Verbindung setzte. Ich vermittelte den Kontakt zu *Sandra Konrad* und ihr Notebook.

Allerdings brauchte es eine Drehlocation in Nordrhein-Westfalen, da der Film auch vom WDR produziert werden sollte, dessen Team das Bundesland nicht verlassen durfte. Die Pressestelle der Ruhr-Universität Bochum kennt das Thema Hochsensibilität und mich

seit dem Jahr 2006, weshalb eine Drehgenehmigung für den Campus kein Problem war. Auch brauchte es einen Seminarraum: Die Juristische Fakultät, zu dem Zeitpunkt geleitet von Dekan Prof. Dr. *Gereon Wolters*, war so nett, mir den Schlüssel für den Sitzungssaal der Strafrechtslehrer zu überlassen.

Der Drehtag im Sommer 2013 dauerte ungefähr von 11 bis 20 Uhr. Frau *Konrad* und ihr Notebook waren mit Assistent aus Hamburg per ICE, Frau *Löhrke* mit Drehteam per Auto aus Köln angereist. Nachdem abgedreht und beide Parteien wieder auf Heimreise war(en) saß ich platt wie eine Flunder auf der Holzbank vor dem Gebäude der Gesellschaftswissenschaften und wartete darauf, genug Kraft für den Heimweg zu haben. Erschöpft, aber glücklich.

Die Ausstrahlung des Beitrags im Rahmen der Wissenschaftssendung *nano* auf 3sat fand dann im Februar 2014 statt, da für den Frau.TV-Bericht im Winter angefertigte Aufnahmen recycelt wurden. Diese Ausstrahlung war die erste (ausführliche) Vorstellung des Themas Hochsensibilität in einem nationalen Fernsehsender.

Ich selbst war das letzte Mal im Jahr 2005 auf der Mattscheibe zu sehen gewesen. Noch als Student hatte ich mich für einen Bericht für die Sendung *Quivive* im Rundfunk Berlin-Brandenburg (RBB) per ICE nach Berlin begeben: morgens hin, abends zurück; zwischendurch an diversen Berliner Beautypots Statements über Hochsensibilität in ein Mikro gehaucht.

Im Herbst 2013 meldete sich ein Journalist des Mitteldeutschen Rundfunks (MDR) bei uns, der eine/n WissenschaftlerIn suchte, der/die bereit war, zum Thema ins Fernsehen zu gehen. Frau *Konrad* setzte sich wieder in einen Zug und führte das *Eye-Tracking* live in der Sendung *MDR um vier* vor. Wo sie schon mal da war, wurde sie auch gleich für den Radiosender MDR2 interviewt. Auch ich war als Protagonist im Gespräch gewesen, hatte aber abgelehnt, da die Klausuren für das zweite juristische Staatsexamen im Dezember anstanden und so gut meine Nerven dann doch nicht waren.

Erst ziemlich genau ein Jahr später, also im Dezember 2014, war Hochsensibilität erneut Thema in Fernsehsendungen: Nach einer Rundmail an die Vereinsmitglieder hatte *Simone Roer* (Gütersloh) einen live-Auftritt im Rahmen der Sendung „daheim + unterwegs“ im WDR in Düsseldorf. Nicht beteiligt waren wir an einem Beitrag für die Sendung „Maintower“ im Hessischen Rundfunk; interviewte Expertin war *Anne Heintze*, die unter anderem als Autorin des Buches „*Außergewöhnlich normal: Hochbegabt, hochsensitiv, hochsensibel*“ bekannt ist, das in dieser Ausgabe der *Intensity* auf S. 13f. vorgestellt wird.

Im Radio wurde Hochsensibilität meines Wissens nach in dem Zeitraum seit der letzten *Intensity* siebenmal thematisiert. Den mutigen Anfang machte der Deutschlandfunk im Rahmen der Sendung *Freistil* im August 2013, Radio Horeb zog im September mit den *Lülings* nach, Anfang Dezember strahlte BR5 aktuell des Bayerischen Rundfunks einen kurzen Bericht aus, keine zwei Wochen später war HS im *Notizbuch* auf Bayern 2 Thema, Ende Januar 2014 waren die KollegInnen vom WDR5 mit einem Feature im Rahmen der Wissenschaftssendung *Leonardo* dran, im März sprach das Nordwestradio/Radio Bremen mit *Birgit Trappmann-Korr*, und im Juni widmete sich erneut BR5 aktuell des Themas, wobei man diesmal ein Feature im Rahmen des *Gesundheitsmagazins* ausstrahlte.

Beteiligt waren wir nur, wenn ich mich recht erinnere, am *Notizbuch*, wobei die Bremer Geschichte Folge einer Agenturmeldung war, die auf ein Gespräch mit mir zurückging: Ende Februar hatte ich mit *Barbara Driessen* vom evangelischen Pressedienst telefoniert; der hieraus entstandene Agenturtext wurde jedenfalls auf welt.de veröffentlicht. Im Internet wurde etwas Missfallen artikuliert, da besagter sehr kurzer Text Hochsensibilität etwas einseitig darstelle. Ich war zufrieden, da ich ahnte (und später wusste), dass Agenturtexte strengen Zeichenbegrenzungen unterliegen.

Bezüglich der Printmedien ist zunächst auf die CLICCLAC vom September 2013 hinzuweisen. Das im Großraum Hannover kostenlos verteilte „Stadtmagazin für Leute mit Kindern“ hatte Hochsensibilität als Titelthema; unser Katalog mit regelmäßig gestellten Fragen wurde mit meiner freundlichen Genehmigung abgedruckt.

In dem Familienmagazin *uschi*, das in den Landkreisen Osterode am Harz, Northeim und Goslar verteilt wird, war Hochsensibilität in der im April 2014 erschienenen Ausgabe Thema. Die dritte Familienzeitschrift im Bunde sind die Landknirpse, deren Einzugsbereich durch Nordvorpommern, Ostvorpommern und Rügen gebildet wird. In der Ausgabe September–November 2014 wurden hochsensible Kinder und ihre Bedürfnisse thematisiert. Kostenlose Familienzeitschrift Nr. 4 ist die *basanto*, die in Marsberg im Sauerland ihren Ursprung hat: Im November erschien erstmals eine Rubrik über hochsensible Kinder des Kölner Coaches *Julia Rau*.

Ebenfalls kostenlos für die Leserin ist die Studierendenzeitschrift *hastuzeit* an der Martin-Luther-Universität in Halle. Die Jungjournalistin *Julia Plagentz* hatte für die *hastuzeit* (Dezember 2013) ein Gespräch mit *Maria Schubert* geführt, die für Halle IFHS-Kontaktperson ist, und in der Folge einen Text zum Thema Hochsensibilität verfasst, der in meinen Augen mit der beste dieser Länge ist, der je zum Thema geschrieben wurde. Hätten wir Geld und könnten einen Journalistenpreis dotieren, würde Frau *Plagentz* ihn bekommen. Ein Text von *Maria Schubert* über ihre Erlebnisse und Erfahrungen in Indien kann in dieser *Intensity* ab S. 32 gelesen werden.

Anscheinend erschien im November 2014 ein Text in der Apotheken Umschau; man hatte mit *Birgit Trappmann-Korr* gesprochen. Die vielleicht bedeutendste Veröffentlichung jemals zum Thema Hochsensibilität in einem Printpresseerzeugnis könnte aber ein Text in dem Naturkostmagazin *Schrot & Korn*, Ausgabe Juli 2014, gewesen sein. Die in Bioläden ausliegende kostenlose Zeitschrift hat eine Auflage von über 800.000 Exemplaren. Der (inhaltlich gute) Bericht über Hochsensibilität war auch auf dem Titelblatt erwähnt; unsere Website hochsensibel.org wurde als „erste Anlaufstelle für Hochsensible im deutschsprachigen Raum“ bezeichnet.

Das stimmte zwar nicht ganz, führte aber zu einer einen Monat andauernden Steigerung der Zugriffszahlen unserer Homepage. Vor dem *Schrot & Korn*-Artikel hatten wir pro Tag etwa 500 Zugriffe; im Juli lag die durchschnittliche Anzahl von Besuchern pro Tag bei ungefähr 700. Trotzdem produzierte der Monat Juli 2014 nicht die meisten Zugriffe in der Geschichte der Website; hierzu später.

Zunächst erneut *Axel Springer*: Unter anderem in einer Gesundheitsbeilage der Welt am Sonntag Anfang Juni 2014 fand sich ein Bericht über HS, der auch in anderen Presseorganen und im Internet zu lesen war. In der Tageszeitung DIE WELT nahmen sich die Wissenschaftsjournalisten *Maxeiner & Miersch* in ihrer Kolumne im August der Hochsensibilität an; der Beitrag war und ist auch im Internetblog „Die Achse des Guten“ zu lesen.

Ebenfalls im August druckte die Augsburger Allgemeine einen Beitrag zum Thema. Da deren Redaktion diverse Lokalblätter in Bayern beliefert, erhielten ungefähr eine Viertelmillion Zeitungsleser Gelegenheit, einen Text über Hochsensibilität zu lesen und ein etwas älteres Bild von mir zu sehen, auf dem meine Haarpracht noch nicht durch Geheimratsecken dezimiert war. Der Text fand auch – leicht modifiziert – Verwendung in der Main-Post einen Monat später. In besagtem September fanden sich in der Berliner Morgenpost ein Bericht und ein Interview mit dem Coach *Sascha Wünsche* über HS. Als letztes Printmedium sei an dieser Stelle die daz erwähnte, die Deutsche Angst-Zeitschrift. Im dritten Quartal 2014 war Hochsensibilität Titelthema und wurde in Form von mehreren Texten behandelt.

Meines Wissens nach nur durch das Internet geisterte Ende Juni 2014 eine Pressemeldung, in der berichtet wurde, Empathie sei am Gehirn ablesbar – man verwies auf eine Studie von ELAINE ARON, die Hochsensible in einen Computertomographen gesteckt hatte. Ebenfalls meines Wissens nach nur auf der Website der Brigitte war im selben Monat eine Vorstellung des Themas durch *Kathrin Sohst* zu lesen. Mitte Dezember fand sich ein Text in der Internetpräsenz von *RTL aktuell*.

In diesen Zusammenhang gehört der oben angekündigte Bericht über einen Rekord bei den Besucherzahlen auf unsere Website: Anfang Dezember 2014 widmete sich SPIEGEL ONLINE der Hochsensibilität im Rahmen eines Beitrages, in dem unter anderem unsere Website verlinkt wurde. Diese Erwähnung führte an den ersten drei Tagen etwa 10 000 zusätzliche Besucher auf unsere Website; in diesem Monat Dezember wurden insgesamt gut 24 600 Seitenaufrufe registriert. Zum Vergleich: Im November waren's 12 600; im Juli (Schrot & Korn) wurde hochsensibel.org gut 16 800mal aufgerufen.

Ein etwas kleineres Peak bei den Zugriffszahlen lieferte ein originäres Internetphänomen im Januar 2013: *Meike Lobo*, Ehefrau des bekannten Internetexperten mit der albernem Frisur (seine Worte!), *Sascha Lobo*, hatte auf ihrem Blog mit leider nicht zitierfähigem Namen über Hochsensibilität gesprochen, woraufhin ich sie per E-Mail anscrieb und auf hochsensibel.org hinwies. Frau *Lobo* war so nett, einen Hinweis auf unsere Website zu twittern. Herzlichen Dank!

Unser mit Abstand beliebtestes Angebot auf der Website ist inzwischen übrigens die Liste mit „Kontakten vor Ort“ zum Thema Hochsensibilität. Unsere Lektorin meint, es müsse eigentlich „Kontakte am Ort“ heißen; die Formulierung „vor Ort“ ist allerdings so selbstverständlicher alltäglicher Sprachgebrauch, dass wir das so lassen, wie es ist. Ich würde gern damit angeben, dass die Datei inzwischen fast 200 kb groß ist. Leider ist davon aber viel *Javascript*: E-Mail-Adressen werden zum Schutz vor SPAM verschlüsselt.

Die Mitgliedsnummer 300 ist inzwischen vergeben. Durch je ein Mitglied aus Brasilien und Kanada sind wir jetzt auch in der Neuen Welt vertreten. Die meisten Mitgliedsanträge kommen natürlich aus Deutschland; einzelne wohnen aber auch in der Schweiz, Österreich und den Niederlanden.

Abschließend erlaube ich mir noch einen kleinen technischen Hinweis: Inzwischen ist es möglich, uns per *PayPal* zu spenden. Der entsprechende Link findet sich auf der Website auf der Seite „Mitmachen“ -> „Möglichkeiten“.

Dr. iur. Michael Jack ist Rechtsanwalt in Dortmund. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter info@hochsensibel.org.

Kleine Meldungen

Neuigkeiten, die von Interesse sein könnten

Neues Fachbuch für Psychotherapeuten

Im Oktober erschien das Fachbuch für Psychotherapeuten *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie* von ELAINE ARON, die das Konstrukt der Hochsensibilität postulierte. Es handelt sich um die deutsche Übersetzung des 2010 erschienen Buches *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*. Der Verlag hat bestätigt, dass wir schlicht eine deutsche Übersetzung unserer damaligen Rezension auch für das jetzt übersetzte Buch verwenden können; sie kann von unserer Website heruntergeladen werden.

ARONS *Workbook* auf Deutsch erschienen

Im Mai erschien *Sind Sie hochsensibel? Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen* von ELAINE ARON. Es handelt sich um die Deutsche Übersetzung ihres Buches *The Highly Sensitive Person's Workbook*, das an das Standardwerk *The Highly Sensitive Person* anknüpft. Wir werden das deutsche Buch in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

Neues Grundlagenbuch mit Übungen

Ebenfalls im Mai erschien *Hochsensibel - Was tun? Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück* von SYLVIA HARKE. Das Buch soll „grundlegende[.] Infos und zahlreiche[.] Übungen“ enthalten. Die Autorin ist Psychologin und bietet Coaching und Seminare zum Thema Hochsensibilität an. Unter <http://www.hochsensibilitaet-seminare.de> findet sich ihre Präsenz im Internet. Wir werden ihr Buch in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

Im März 2015 soll das Werk anscheinend als **Hörbuch** unter demselben Titel erscheinen.

Neues Buch über hochsensible Kinder

CHRISTA und DIRK LÜLING, Autoren des Buches *Lastentragen - die verkannte Gabe*, haben ein Buch zum Thema hochsensible Kinder veröffentlicht: *Mit feinen Sensoren - Hochsensitive Kinder erkennen und ins Leben begleiten*. Die Lülings leiten Seminare zum Thema Hochsensibilität, die sich dezidiert an christliches Publikum richten (vgl. *Intensity* 6). Wir werden das Buch in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

Neues Grundlagenbuch mit schickem Design

Im Sommer erschien *Das Vielfühler Buch: Hochsensibilität* der Münchener Psychologin PETRA TOMSCHI, die auch als Coach arbeitet. Nach einem ersten Durchblättern stellt es sich als einführendes Werk auf solider wissenschaftlicher Grundlage dar; sehr positiv fällt das ansprechende moderne Design auf. Ein paar Details finden sich auf der Website des Buches unter <http://www.vielfuehler.de/>; wir werden es in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

Neues „Handbuch“ für Hochsensible

Im Juli 2013 erschien *Das Handbuch für Hochsensible: Ein Arbeitsbuch für die optimale Nutzung der Gabe Hochsensitivität* von BARBARA SAWITZA und GERMANUS PIEGSDA. Wir werden es ggf. in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

Neues Buch mit Erfahrungsberichten

MATTHIAS WIESE betreibt die Website <http://hochsensibel-test.de>, auf der sich ein Diagnosefragebogen für Hochsensibilität findet. Einige der Besucher der Website haben MATTHIAS WIESE über ihr Erleben als HSP berichtet; diese Berichte hat er in dem Buch *Schon immer anders - Hochsensible Leben* zusammengestellt, das im August 2014 erschienen ist. Wir werden es ggf. in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

Neues EFT-Buch für Hochsensible

Im Juli 2013 erschien das Buch *Einfach Selbstliebe finden: Ein EFT-Arbeitsbuch für hochsensible Menschen* von MONIKA RICHRATH. Inwieweit *Emotional Freedom Techniques* objektivierbar wirksam sind, ist Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. Wir geben das Erscheinen des Buches daher zunächst nur zur Kenntnis.

Neues E-Book über Hochsensibilität im Alltag

Seit Mai 2014 ist das nur elektronisch erhältliche Buch *Hochsensibilität im Alltag: Strategien für den Umgang mit Überempfindlichkeit* von FRITZ EHRET für den Kindle verfügbar. Unsere „Berichterstatteerin“, die das Werk unter die Lupe genommen hat, hat entschieden, dass wir das Buch in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen werden.

Januar 2015: Neues Buch über Hochsensible in Beziehungen

Im Januar 2015 soll das Buch *Hochsensible in der Partnerschaft* von BRIGITTE SCHORR erscheinen. BRIGITTE SCHORR (inzwischen wieder: KÜSTER) ist Chefin des *Instituts für Hochsensibilität* in der Schweiz: <http://ifhs.ch>, und als Autorin der Werke *Hochsensible Mütter* und *Hochsensibilität: Empfindsamkeit leben und verstehen* bekannt. Wir werden das Buch in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

Mai 2015: Noch ein neues Buch über hochsensible Kinder

ROLF SELLIN, Heilpraktiker in Stuttgart und als Autor von *Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus* bekannt, hat ein Buch zum Thema hochsensible Kinder geschrieben, das im Mai 2015 erscheinen soll. Titel soll sein *Mein Kind ist hochsensibel - was tun?*. Wir werden das Buch in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

Im April 2014 erschien von demselben Autor auch *Bis hierher und nicht weiter: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen*. Es ist kein Buch über Hochsensibilität; Grenzsetzung ist aber für viele HSP ein Thema.

Ebenfalls kein Buch über Hochsensibilität ist das Werk *Perlen der Stille: Die innere Mitte wiederfinden mit der Silencer®-Methode: 40 Übungen, die Sie stark machen*. Die Autorin BIRGIT TRAPPMANN-KORR, bekannt als Autorin des Buches *Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal: Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung*, betont, dass das im März 2014 erschienene Werk auch für Hochsensible hilfreich sein könne.

März 2015: Neues autobiografisches Werk einer Hochsensiblen

Nicht bekannt ist uns bisher die Autorin BEATE FELTEN-LEIDEL. Aber selbstverständlich gehen wir vorurteilsfrei auch an ihr Buch *Von wegen Mimose - Wie ich meine Hochsensibilität als Stärke erkannte* heran, das im März 2015 erscheinen soll und wir uns anschauen und ggf. in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen werden.

auch März 2015: Neuer Ratgeber für Hochsensible

REINHOLD RUTHE ist bekannt als Autor von etwa 100 Büchern unter anderem zu psychologischen Themen sowie als christlicher Therapeut. Im März 2015 soll sein Buch *Hochsensibel und trotzdem stark: Hilfen für Feingefühlige* erscheinen. Wir werden es uns ansehen und ggf. in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

auch März 2015: Neues Buch über Hochsensible und Introvertierte

Anscheinend eine Übersetzung aus dem Englischen ist das Buch *Die Macht der Stille: Wie introvertierte und hochsensible Menschen ihre Besonderheit erkennen, verstehen und nutzen können* von SOPHIA DEMBLING, die anscheinend in Amerika über Introvertierte publiziert. Wir zweifeln ein bisschen daran, dass es wirklich ein Buch über Hochsensible ist, werden es uns aber trotzdem ansehen und ggf. in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

Februar 2015: Neues Hörbuch mit Meditationen für HSP

Im Februar 2015 soll das Hörbuch *Die Kraft der Erde für Hochsensible: Eine Gabe schätzen lernen* von JENNIE APPEL erscheinen. Im Internet heißt es, auf der CD fänden sich „geführte[...] Meditationen [...] die die Hörer erden und ihnen Halt geben“. Der Titel klingt *a bisserl* esoterisch; die Autorin bezeichnet sich selbst als „Schamanin“. Wir werden uns die CD aber trotzdem anhören und ggf. in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

auch März 2015: Neues Ratgeberbuch für HSP aus dem Schirner-Verlag

Im März 2015 soll das Buch *Sensible Menschen: Gute Wege zu Wohlstand und Wert* der Autorin BARBARA ARZMÜLLER erscheinen, die schon *Sensible Menschen - Gute Wege zum Schützen und Stärken* veröffentlicht hat. Der Schirner-Verlag ist bekannt für spirituelle Literatur; die Autorin schreibt über sich selbst, sie veranstalte u. a. Seminar über Astrologie. Wir geben das Erscheinen des Buches daher vorläufig nur zur Kenntnis.

Neues Buch über Hochsensibilität im Verlag Books on Demand

Im September 2014 erschien das Buch *Hochsensibel?!: Zwischen Ekstase und Burnout* der Autorin NICOLE DIERCKS. Eine professionelle Schriftstellerin wies uns darauf hin, dass Hochsensibilität zur Zeit ein *Boom*-Thema sei, weshalb es kein gutes Zeichen sei, wenn ein Buch über HS im Verlag *Books on Demand* erscheine, der Bücher nur produziert, wenn eine Bestellung eingeht. Wir werden uns das Werk dennoch ansehen und ggf. in einer der nächsten Ausgaben der *Intensity* vorstellen.

Anfang 2015: Vortrag über Hochsensibilität auf CD

Barbara Grebe, Coach für Hochsensible in Köln, berichtet auf ihrer Website <http://www.grebecoaching.de>, „Anfang 2015“ erscheine ein Vortrag von ihr zum Thema Hochsensibilität auf CD.

Fortbildung für LogopädInnen in Kiel

Das *Institut für berufliche Aus- und Fortbildung* bietet im Oktober 2015 eine Fortbildung für LogopädInnen zum Thema Hochsensibilität in *Kiel* an. Nähere Informationen finden sich auf der Website des Instituts unter:

<http://seminare.ibaf.de/default.aspx?act=det&pid=-1057062913&kid=892002320>.

Neuer Roman über A.S.P.

Im März 2014 erschien das Buch *Die Schicksalsweberei: Ein moderner Entwicklungsroman* der Schweizer Jungautorin EVELYN REIMANN. Die Protagonistin des Romans ist hochsensibel, aber auch eine *Anomalously Sensitive Person*: Sie macht *Transpersonale Erfahrungen*. Solche gehören nicht zur „Symptomatik“ der Hochsensibilität als solcher. Da es anscheinend aber keine A.S.P. gibt, die nicht auch hochsensibel sind, sind auch wir *ein bisschen* zuständig. Eine Vorstellung des Romans kann von der Website des IFHS heruntergeladen werden.

Nordic-Walking-Angebot für Hochsensible in Ettlingen

Kerstin Lang (Ettlingen) ist nicht nur Coach für Hochsensible, sondern bietet auch Kurse für Nordic-Walking und *Achtsamkeit in Bewegung* an. Ihre Kurse gelten teilweise auch als Präventionskurse und werden daher von den Krankenkassen bezuschusst.

Unternehmensberatung wirbt mit „Hochsensibilität als Erfolgsfaktor“

Die Unternehmensberatung *Act Simple* aus Göttingen vermittelt Coaches und Experten. Uns fiel die Firma auf, da sie mit der Hochsensibilität ihrer Mitarbeiter wirbt. So heißt es auf <http://actsimple.de/>: „Hochsensibilität als Erfolgsfaktor und die entscheidende Eigenschaft für erfolgreiche zwischenmenschliche Beziehungen“. *Act Simple* sucht weitere Mitarbeiter; Bewerbungen von Hochsensiblen sind ausdrücklich gern gesehen.

PowerPoint-Präsentation nebst Skriptum für Vorträge über HS im Netz

Von der Website des IFHS kann seit Anfang 2014 eine PowerPoint-Präsentation nebst begleitendem Skriptum für Vorträge zum Thema Hochsensibilität heruntergeladen werden. Die beiden Dokumente sind in einer ZIP-Datei zusammengefasst, die sich in der Rubrik „Vorträge“ findet. Die Präsentation und das Skriptum sind gedacht als erste Orientierungspunkte für potenzielle Referenten; Anpassungen an individuelle Bedürfnisse und Geschmäcker sind ausdrücklich zugelassen.

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

LESESTOFF

Rezensionsrubrik

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

- **Leben mit hochsensiblen Kindern: Einfühlsame Unterstützung für Ihr Kind** von *Susan Marletta-Hart*; Aurum-Verlag, ISBN-10: 389901586X, ISBN-13: 978-3899015867; 19,95 €

Nachdem ich bereits mehrere sehr gute Werke der Autorin gelesen hatte, ging ich mit hohen Erwartungen an das neue Buch von *Susan Marletta-Hart* heran. Das Inhaltsverzeichnis wirkt auch durchaus vielversprechend, umfasst das Buch doch einen theoretischen Teil mit umfassenden Informationen über hochsensible Kinder, einen praktischen Teil mit Tipps zu früher Kindheit, Grundschulzeit und Pubertät und einen Übungsteil mit Übungen, Spielen und Meditationen für Eltern und Kinder. Zudem hätten das große Fachwissen der Autorin, ihre Erfahrungen als Therapeutin und ihr eingängiger Schreibstil das Buch über die erste Lektüre hinaus zu einem wunderbaren Nachschlagewerk machen können.

Leider aber hat *Leben mit hochsensiblen Kindern* zwei grundlegende Mängel, die meine Begeisterung nachhaltig getrübt haben.

Erster Kritikpunkt: Auch in ihren früheren Büchern hat die Autorin nicht verschwiegen, dass sie esoterischem Gedankengut nicht abgeneigt ist, doch sie hat es stets auf eine Art getan, die ich als unaufdringlich empfunden habe. Anders in diesem Buch: Aura, Chakren, Hellsichtigkeit usw. werden als Tatsachen hingestellt, die der Leser zu akzeptieren hat. Munter werden esoterische Konzepte und Hochsensibilität in einen Topf geworfen, so dass man, wenn man als Leser das eine ablehnt, unweigerlich auch die Existenz des anderen anzuzweifeln beginnt. Damit aber wird der sachlichen Aufklärung über Hochsensibilität meiner Meinung nach kein Dienst erwiesen.

Auffällig ist der Esoterik-Einschlag auch im dritten Teil des Buches. Manche Übungen sind sehr schön, viele aber beschäftigen sich mit Chakren, Aura, Krafttieren etc., wodurch sie nicht nur manchen Leser befremden werden, sondern auch die Kinder und Jugendlichen, die diese Übungen durchführen sollen. Erfahrungsgemäß mögen es viele Heranwachsende nämlich gar nicht, wenn man ihnen „zu abgehoben“ kommt. So halte ich den mehrmals gegebenen Tipp der Autorin, bei Mobbing die ganze Klasse täglich meditieren zu lassen, schlicht für unrealistisch. Hilfreiche Anti-Mobbing-Strategien sehen anders aus!

Mein zweiter Kritikpunkt bezieht sich auf die Verunsicherung, die das Buch bei Eltern auslösen kann. Anders als in ihren früheren Büchern, in denen *Marletta-Hart* immer auch die Vorzüge und Stärken Hochsensibler herausgestellt hat, herrscht in diesem Buch ein eher düsterer Grundton vor. Als Elternteil beschleicht einen das Gefühl, jeder Fehler bei der Erziehung führe ruckzuck zu bleibenden seelischen Schäden und Traumata beim hochsensiblen Kind.

Und Sätze wie

„So zieht man ängstliche, perfektionistische Kinder heran, die die Latte sehr hoch hängen und als Erwachsene ein Burn-out-Syndrom entwickeln. So züchtet man Erwachsene, die sich nichts trauen.“

klingen einfach nur vorwurfsvoll. Nicht schön für den Leser, der solche Bücher ja gerade liest, um nicht allzu viel falsch zu machen!

Sicherlich: Achtsamkeit ist gut, gerade im Umgang mit hochsensiblen Kindern. Nicht gut allerdings ist es, sich bei jedem Erziehungsfehler gleich Horrorszenarien auszumalen, denn das führt kaum zu besserer Erziehung, sondern vor allem zu einem verkrampften elterlichen Perfektionismus. Und vor dem warnt sogar die Autorin selbst ...

Problematisch finde ich es ferner, hochsensible Kinder mit „gehemmten Kindern“ (*inhibited children*) gleichzusetzen, obwohl keineswegs alle hochsensiblen Kindern auch gehemmt sind. Die Studien über gehemmte Kinder, die die Autorin heranzieht, sehe ich deshalb nicht als aussagekräftig an, wenn es um Hochsensible geht.

Fazit: „Leben mit hochsensiblen Kindern“ ist ein Buch, das mit dem umfassenden Wissen und den Erfahrungen der Autorin punktet, leider aber auch einige Mängel hat. Esoterisch aufgeschlossene Eltern werden das Werk sicherlich mit Gewinn lesen. Wer hingegen mit der Esoterik seine Probleme hat, wird mit diesem Buch nicht glücklich werden; und auch unsicheren oder grüblerischen Eltern würde ich das Buch nicht unbedingt empfehlen.

Julie Leuze
www.julie-leuze.de

• **Außergewöhnlich normal: Hochbegabt, hochsensitiv, hochsensibel: Wie Sie Ihr Potential erkennen und entfalten** von *Anne Heintze*; Ariston, ISBN-10: 3424200948, ISBN-13: 978-3424200942; 16,99 €

Anne Heintze, die derzeit wohl am offensivsten in *Social Networks* werbende Beraterin für Hochbegabte und Hochsensible mit derzeit über 35.000 Facebook-Fans, hat nun auch den gedruckten Weg eingeschlagen: Im Herbst 2013 erschien ihr gut 280 Seiten starkes Werk. Der Titel verspricht viel, vor allem ein „Was“ und ein „Wie“.

Allein das Inhaltsverzeichnis erstreckt sich über 5 Seiten und reicht bis zum Punkt „4.7.5“. Eine so detaillierte Gliederung spricht für das strukturierte Denken, das Hochbegabten (im Sinne von IQ-Tests) eigen ist. Da es innerhalb der Kapitel zudem noch nicht nummerierte Unterüberschriften gibt und in Einschüben auch Betroffene zu Wort kommen, wird kaum ein Gedanke über mehr als 2 Seiten ausgeführt. Es entsteht der Eindruck, es mit einem Handbuch zu tun zu haben, was die Handhabung des Buches erleichtert, wenn man auf die Schnelle etwas Bestimmtes sucht.

Anne Heintze beginnt mit einem umfassenden Überblick über die sogenannten „hoch x-Themen“ aus ihrer persönlichen Sicht. Sie führt ein Potpourri von Definitionen anderer Autoren an, um darzustellen, wie uneinig man sich in Fachkreisen bezüglich des gemeinsamen Nenners ist; vor allem auf dem Gebiet der Hochbegabung. Für *Heintze* ist *Hochsensibilität* eine feinere Ausprägung der bekannten fünf Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen); *Hochsensitivität* erklärt sie als den 6. und 7. Sinn, als Hellsichtigkeit,

Hellföhligkeit, Hellsinnigkeit, als extreme Empathie bis hin zur Medialität. Sie selbst nutzt diese Begriffe allerdings anscheinend nicht stringent. So spricht sie beispielsweise in Kapitel 4.6.1 allgemein über hochbegabte und hochsensitive Menschen, berücksichtigt aber die Hochsensiblen aus unersichtlichem Grund nicht.

Darüber hinaus beschreibt sie die unterschiedlichsten Phänomene, die im Zusammenhang von „hoch-x Themen“ immer wieder auftreten (Scanner, High Sensation Seeker, Savants, Underachiever, Asperger-Autisten) und lässt andere weg, z.B. AD(H)S. Für alle zusammen hat sie sich ein werbewirksames Bild, nämlich das des *bunten Zebras* zu eigen gemacht, um damit allgemein zusammenzufassen, wen sie als außergewöhnliche und trotzdem normale Menschen betrachtet.

Vieles vom gut lesbaren Geschriebenen kommt einem erstaunlich bekannt vor (zumindest mir als Kollegin im Themen- und anscheinend auch Interessenbereich). In der Literaturliste, die keinesfalls als Quellennachweis gesehen werden kann, finden sich alte Bekannte wie *Elaine N. Aron*, *C. G. Jung* und *Andrea Brackmann*, aber auch eher fachfremde Autoren wie *Rudolf Steiner*, *Joachim Bauer*, *Rüdiger Dahlke*, selbst *Paulo Coelho*.

Im gesamten Buch legt sie kaum Wert auf Wissenschaftlichkeit, sondern gibt mit einem guten Schuss Subjektivität wieder, was sie sich angelesen hat bzw. wie sie die Dinge nach eingehender Literaturrecherche und mehrjähriger Tätigkeit als Coach versteht. Dennoch kritisiert sie am Online-Test von *Georg Parlow* – selbstverständlich ohne Namen zu nennen – die nicht erkennbare wissenschaftliche Basis. Statt Tests empfiehlt sie dem Leser, sich in Merkmallisten wiederzufinden, von denen es im Buch mehrere zu unterschiedlichen Themen gibt. Hat sich der Leser erkannt, darf er auf Entfaltungsansätze hoffen. Diese fallen jedoch knapper aus. Ob zwischen uralten Weisheiten wie „Erfolgreiche sind nicht immer glücklich.“ und eher vagen Tipps wie „Folge Deiner Intuition!“ der Einzelne für sich hilfreiches Lösungspotential findet, kann ich nicht beurteilen. Für mich persönlich kam nach dem Erkennen nicht mehr viel, was noch nicht dagewesen ist, aber das will in Anbetracht meines eigenen Backgrounds an Fachliteratur nicht viel heißen.

Schade ist auch, dass die Betrachtung an etlichen Stellen unvollständig erscheint. Öfter konnte ich mich des Eindrucks nicht erwehren, dass Kapitel schnell fertig werden mussten und der angestrebte Umfang von zwei Seiten pro Thema aus dem Stehgreif gefüllt wurde. Zum Beispiel steht im Absatz über „Außergewöhnliche Menschen in Partnerschaften“:

„Außergewöhnliche Menschen sind im Durchschnitt [...] eher introvertiert und reflektiert und legen daher weniger Wert auf Geselligkeit und Trubel ...“

Kein Wort über die immerhin ca. 30 % Extravertierten, kein Wort über das Vorhandensein von HSP/HSS an dieser Stelle. Ähnlich kommt es an verschiedenen Stellen vor, dass sie *die eine Seite der Medaille* beschreibt, während die andere völlig unbetrachtet bleibt.

Alles in allem ist das Buch positiv, persönlich und ermutigend geschrieben. Ich habe von Neueinsteigern in das Thema das Feedback bekommen, dass es als wertvoll und erhellend empfunden wird. Es gibt auf jeden Fall einen sehr guten Überblick über die ganze Uneinigkeit im Themenfeld und vermittelt dem Leser den Eindruck, dass seine Verwirrung durchaus berechtigt ist.

• **Meine starken, sanften Seiten** von *Irmi Riedl*; lina-art-design, keine ISBN; 14,90 €

Das ist mal eine feine, kleine Sache für hochsensible Menschen, die mir noch gar nicht untergekommen war und ich in jeder Hinsicht empfehlen kann! Im Grunde handelt es sich um eine Art Notiz- oder Tagebüchlein. Es umfasst insgesamt 128 Seiten mit angenehm festem Papier und ist für 14,90 € erhältlich unter anderem über www.lina-art.de.

Direkt nach der Haptik – oder wohl eher zeitgleich und gleichrangig – beeindruckt die Optik und führt zu Begeisterung, denn *Irmi Riedl* ist hochsensible freischaffende Grafik-Designerin, weshalb jede einzelne Seite des DIN-A6-großen Ringbuches sehr liebevoll und ruhig-inspirierend aufgemacht ist. Auf den Seiten des Büchleins finden sich Abbildungen von *Figurinas*, die einen Mix aus engelhaften Insekten oder auch insektuösen Engelchen darstellen. In jedem Fall sind es einzigartige, weiche und etwas feenhafte Geschöpfe, die durch Pflanzen oder andere naturnahe Elemente ergänzt werden. Häufig findet auch ein passender und wenig aufdringlicher Sinnspruch oder ein wenig gängiges Zitat Platz. Auf der gegenüberliegenden oder der Folgeseite gibt es auf liniertem Untergrund Raum für viele eigene Gedanken, Notizen oder herrlich „Unwichtiges“.

Mir liegt auf der Tastatur-Zunge, zu schreiben: „Nebenbei werden noch maßgebliche und gut aufbereitete Informationen über Hochsensibilität geboten“. Denn tatsächlich kommen die knapp, aber treffend formulierten Anregungen und Ratschläge so leichtfüßig und „nebenbei“ daher, dass sie fast als Bonbon neben dem Künstlerischen wirken.

In Wirklichkeit aber bekommt die Darstellung der Hochsensibilität gerade aufgrund der wunderhübschen Aufmachung des Büchleins eine Tiefe und Bandbreite, die meines Erachtens manchem Sachbuch abgeht. Daher möchte ich von den mal etwas anders aufbereiteten Inhalten gar nicht mehr verraten und einfach nur jeder/m nahelegen, sich dieses „Über-Lebens- und Tagebuch“ zu gönnen oder schenken zu lassen. Auf meinem Nachttisch macht es sich als Ort der letzten Notiz des Tages rundweg gut ☺!

Nina da Silva

• **Wenn Sensibilität zur Krankheit wird** von *Samuel Pfeifer*; Klinik Sonnenhalde, ISBN-10: 3905709244, ISBN-13: 978-3905709247; 7,00 €; E-Book kostenlos

Der Schweizer Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie *Samuel Pfeifer* stellt im *Psychiatrie&Seelsorge-Seminarheft* „Wenn Sensibilität zur Krankheit wird“ (2012, 4. Auflage) auf 42 Seiten kompakt aufbereitete Informationen dar: Er informiert über die Auswirkungen einer hohen Sensibilität auf Gesundheit und Allgemeinbefinden und stellt Zusammenhänge zur Psychopathologie her.

Laut *Pfeifer* ist es seine Intention, mit dem Heft in kurzer Form Grundkenntnisse über Sensibilität zu vermitteln, um hochsensible „Menschen besser verstehen und begleiten zu können“ beziehungsweise „Verständnis zu wecken für diejenigen, die seelisch und psychosomatisch leiden“. Er bietet dem Leser prägnantes Faktenwissen, das mit Schaubildern illustriert wird.

Bereits in den einführenden Worten wird deutlich, dass *Pfeifer* sensible Menschen als „begabt und belastet“ zugleich sieht, wenn er darauf hinweist, dass es inhaltliche Zusammenhänge mit dem Krankheitsbild der Neurose gibt. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass er den Schwerpunkt auf die Erläuterung von Störungsbildern legt, welche durch eine sensible Grundpersönlichkeit verursacht werden können. Weiter geht

er auf deren mögliche Entstehungsursachen ein und nennt Faktoren, die auslösend oder verstärkend wirken. Auch greift er am Ende das Thema therapeutische Intervention durch Medikamente und Psychotherapie auf.

Das Seminarheft bietet einen kurzen, mit zahlreichen Darstellungen illustrierten Überblick über die Zusammenhänge zwischen einer hohen Sensibilität und psychischen Störungen. Für Teilnehmer eines Seminars und auch für Personen aus Fachkreisen soll das Heft als kompakte Zusammenfassung dienen.

Fazit: Pfeifer macht mit dem Seminarheft psychische Konflikte, die eine hohe Sensibilität mit sich bringt, verständlicher. Ohne Anleitung und wertschätzende Gespräche über die Inhalte des Heftes könnte diese Lektüre bei Betroffenen aber für Beunruhigung und Ablehnung sorgen, weil die positiven Seiten einer hohen Sensibilität keine Beachtung finden. Als Zielgruppe sehe ich daher ausschließlich Therapeuten, Seelsorger und Berater, die einen Kurzüberblick über die Thematik wünschen.

Melanie Santa Vita
www.hochsensibel-leben.de

• **Denken unerwünscht: Wie deutsche Schulen hochbegabte Kinder traumatisieren**
von Felix R. Paturi; Verlag Bucher, ISBN-10: 3765819050, ISBN-13: 978-3765819056;
nur antiquarisch erhältlich

In das Buch von FELIX PATURI hatte ich ursprünglich aus Interesse am Thema Hochbegabung hereingesehen. Seine Erwähnung der Hochsensibilität führte mich zu dieser für mich neuen Materie; der Bitte um eine Vorstellung des Buches unter diesem Blickwinkel für die *Intensity* komme ich gerne nach.

Im entsprechenden Abschnitt des Buches wird im Anschluss an eine kurze Einleitung (Hintergründe des Phänomens) und an eine Definition der Hochsensibilität ihr Verhältnis zu „Begabung“ beleuchtet, unter anderem zum IQ. So wird die Frage behandelt, ob alle Hochbegabten auch hochsensibel sind (Verbindung zu *Andrea Brackmann*). Der größte Teil des Kapitels thematisiert die Auswirkungen der Hochsensibilität auf den Schulalltag. Der Autor wirft nicht nur die Thematik weiterführender Förderung (*enrichment*) auf, sondern beschreibt zusätzlich, dass betroffene SchülerInnen, da sie Informationen anders verarbeiten, möglicherweise im derzeitigen Schulsystem anders angesprochen werden müssen.

Besondere Bedeutung hätte dies für die Hochbegabten, da eine Einbeziehung der Hochsensiblen die Zielgruppe, die einer solchen „speziellen Förderung“ bedarf, vergrößern würde (es gibt um ein Vielfaches mehr HSP als Hochbegabte, selbst, wenn jede/r Hochbegabte auch hochsensibel wäre - dies steht wohl zur Diskussion). Gefüllt wird das Kapitel zusätzlich mit Erzählungen von Betroffenen (Kinder sowie Erwachsene) über ihre eigenen Erfahrungen während der Schulzeit, Gegenüberstellungen von „begabt vs. normal“ und andere Gedanken zu dem Thema.

Der Autor stellt die These auf (zusammen mit einem der „Betroffenen“, der einen Abschnitt zuvor gestaltet hatte), dass „normal begabte“ Lehrer und Pädagogen entsprechende Talente und Fähigkeiten (egal ob ein hoher IQ oder Hochsensibilität) nicht erkennen und demzufolge auch nicht fördern können, es aber umgekehrt einem begabten Menschen ohne jegliche Ausbildung möglich sei, besondere Fähigkeiten bei anderen Menschen zu erkennen.

Die Lehrer jedoch, die selbst begabt sind und ihre Schützlinge fördern wollen, scheiterten meist an anderen Grenzen, beispielsweise Eltern und Schulleitung, so der Autor. Viele hochbegabte und/oder hochsensible Lehrer haben jedoch noch weitere Hürden, die überwunden werden müssen: ihre eigenen. So leiden viele beispielsweise an verschiedenen psychischen Problemen (explizit angesprochen wird eine Alkoholsucht).

Im Anschluss schildert ein betroffener Lehrer seine Erfahrungen und äußert seine Ansichten über das Schulsystem. Er habe seine Tätigkeit als Lehrer beendet, da er das System stark kritisiert habe. Stattdessen habe er mit Schülercoaching und Nachhilfeunterricht begonnen und wolle auch die Elternarbeit mehr fokussieren (für mich persönlich sehr interessant). Das Kapitel endet mit einem Hochsensibilitäts-Schnelltest mit 27 Fragen (eine verkürzte Version des Tests, der unter www.zartbesaitet.net abrufbar ist).

Im Allgemeinen legt das Buch seinen Fokus sehr auf Hochbegabung im Sinne der kognitiven Fähigkeiten von Personen und deren Auswirkungen auf das Schulsystem.

Ich persönlich unterstütze Meinung und grundlegende Botschaft des Autors (in Form dieses Buches), dass das System "Schule" Basis eines menschlichen persönlichen Werdeganges ist, weshalb hier mit der Aufklärung begonnen werden sollte. Wenn dies erfolgreich gelingen würde, könnte man vielen hochsensiblen (und hochbegabten) Kindern viele negativen Erfahrungen ersparen oder sie darauf vorbereiten und ihnen zeigen, dass sie nicht alleine sind und Fähigkeiten besitzen, sich den Anforderungen des Alltags selbst und aus eigener Kraft zu stellen. Es wäre ein großer Schritt, Talente an (insbesondere deutschen) Schulen zu identifizieren, denn Talente sind das grundlegende Kapital Deutschlands. Eigentlich können wir aus diesem Grund den derzeitigen Umgang mit betroffenen Kindern weder verantworten noch tolerieren.

Als Informationsquelle zum Thema Hochbegabung und ihre Auswirkungen im Schulsystem ist das Buch sehr nützlich, da es sehr schön geschrieben ist und die Balance zwischen wertender Kritik, objektiver Tatsachenbeschreibung und Verbesserungsvorschlägen hält. Des Weiteren liefert es LeserInnen mit Kenntnissen über Hochsensibilität Aspekte, die schulische Ausbildung betreffen. Allerdings legt es den Fokus deutlich auf Hochbegabung.

Teresa Tillmann

Grabbelkiste Forschung

Drei Masterarbeiten und ein Aufsatz zum Thema Hochsensibilität

Der IFHS stellt veröffentlichte deutschsprachige wissenschaftliche Arbeiten „ab Master“ sowie veröffentlichte deutschsprachige Aufsätze mit wissenschaftlichem Anspruch vor. Als veröffentlicht zählen auch Arbeiten und Aufsätze, die auf Websites von Universitäten und Forschungseinrichtungen frei verfügbar sind. Die Vorstellungen werden grundsätzlich vorgenommen von Psychologen oder Graduierten verwandter Studiengänge, die in psychologischer Methodik geschult sind.

• **Hochsensible Kinder in der Schule: Wie kann heilpädagogisch angemessen mit diesen Kindern umgegangen werden?** von *Miriam Lang-Bergamin und Rebekka Müller*; Master-Arbeit Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich; veröffentlicht auf der ILIAS-Lernplattform der Hochschule

In dem ersten Teil der Arbeit werden die unterschiedlichen wissenschaftlichen Erklärungsansätze des Konstrukts der Hochsensibilität verständlich und prägnant zusammengefasst. Autoren und deren Theorien zu diesem Thema werden kurz vorgestellt: JUNG, PAWLOW, EYSENCK, KAGAN, MILLER und schließlich ARON. Etwas ausführlicher wird auf die allgemeinen Indikatoren für Hochsensibilität – Verarbeitungstiefe, Überreizbarkeit, emotionale Intensität und sensorische Sensibilität – eingegangen. Erwähnt werden die unterschiedlichen Typen nach SCHORR: die empathischen, die kognitiven, die sensorischen und die spirituell hochsensiblen Personen (HSP). Die Autorinnen streifen die Themen Validität des Konstrukts sowie neurowissenschaftliche Erklärungsansätze.

Dem Gegenstand der Arbeit entsprechend wird den Themen Sozialisation und Persönlichkeitsentwicklung größerer Raum gegeben: Bindungserfahrungen und Interaktionen mit der Umwelt könnten sich, wenn ungünstig, stärker auf HSP auswirken als auf nicht-HSP. Die Schule als wichtiger Teil der „äußeren Realität“ übernimmt in diesem Zusammenhang neben der Familie Erziehungs- und Sozialisationsfunktionen. Die Besonderheiten von hochsensiblen Kindern (HSK) werden angelehnt an ARON aufgezählt. Das moderne Schulsystem wird als Belastungsprobe für HSK beschrieben: Überstimulierungen, Stress durch Lärm und Sanktionen, aber auch Konkurrenz, hoher Leistungsdruck und Integrationsschwierigkeiten sind große Herausforderungen für HSK.

Wie zu erwarten, beschäftigt sich der zweite Teil mit den Forschungsfragen und dem -vorgehen. Mit ihren Hypothesen wollen LANG-BERGAMIN und MÜLLER zum einen Unterschiede in der Sozialisation bei den einzelnen Hochsensibilitätstypen nach SCHORR und zum anderen die Auswirkungen des Umgangs der Lehrpersonen mit diesen Kindern untersuchen. Die Stichprobe besteht ausschließlich aus Personen, die sich als hochsensibel beschreiben.

Die gewählten Auswertungsverfahren sind alle nachvollziehbar und ausführlich dargestellt. Die beschreibende Statistik wurde zielgerecht ausgesucht: Die Autorinnen beschränken sich auf die wichtigsten Merkmale der Stichprobe und auf die für die Studie relevanten Angaben wie beispielsweise kritische Momente als HSK.

Der auffälligste Befund dieser Arbeit ist die häufig mangelnde Beachtung der Bedürfnisse von HSK. Besonders förderlich für hochsensible Kinder sei ein verständnisvolles und einfühlsames Verhalten der Lehrpersonen. Auch in der Schule sollte der Selbstwert der Kinder gestärkt werden und der Blick auf ihre Ressourcen eine wichtige Stellung haben. Zweifellos gilt dieser Ansatz ebenfalls für Personen, die nicht hochsensibel sind!

LANG-BERGAMIN und MÜLLER orientieren ihre Empfehlungen bezüglich Lernstrategien und Umgang mit HSK in der Schule an ARONS Liste für Lehrer (im Anhang zu finden). Darüber hinaus fordern sie im Hinblick auf die Komplexität der Typologie nach SCHORR eine sorgfältige Förderdiagnostik.

Ihre Schlussdiskussion und eine kritische Selbstreflexion über ihre Studie haben die Verfasserinnen ziemlich kurz gehalten. Weitere Diskussionspunkte hätten dieser Arbeit m. E. einen runden Abschluss gegeben: Die Bevölkerungsstichprobe ist nicht repräsentativ, und der Einfluss von Erinnerungsverzerrungen wird nicht erwähnt, um nur zwei Beispiele zu nennen. Allerdings werfen sie wichtige Forschungsfragen über die Ressourcen von HSK, über geeignete Unterrichtsmethoden und über den Umgang mit den Schwierigkeiten von HSK auf.

Fazit: Unbestritten hat diese Arbeit ein grundlegendes Thema aufgegriffen, das bisher wenig Beachtung bekommen hat und für das mehr Forschungsbedarf besteht. Sie ist relativ leicht und angenehm zu lesen, und die statistischen Berechnungen werden transparent und vorsichtig interpretiert. Die Studie von LANG-BERGAMIN und MÜLLER ist Inspiration für zukünftige Untersuchungen, die das Erleben von HSK und Nicht-HSK in der heutigen Schule analysieren könnten. Die Hochsensibilitätsforschung bleibt ein Feld mit vielen offenen und weitreichenden Fragestellungen!

Françoise Goldmann

• **Unterrichtsqualität aus der Sicht hochsensitiver Menschen** von *Eva-Maria Achermann*; Master-Arbeit Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich; veröffentlicht auf der ILIAS-Lernplattform der Hochschule

Durch Bearbeitung der zentralen Frage ihrer Arbeit: „*Welche Bereiche der Unterrichtsqualität bewerten hochsensitive Menschen als für sich wichtig und förderlich?*“ möchte ACHERMANN herausfinden, inwieweit Modifizierungen bestehender Unterrichtsmethoden oder die Entwicklung neuer notwendig sind, damit hochsensitive SchülerInnen zukünftig adäquat unterstützt werden können.

An eine Begriffsklärung (ACHERMANN spricht wie etwa BIRGIT TRAPPMANN-KORR von „Hochsensitivität“) zu Beginn schließt sich eine kurze Darstellung bisheriger Grundlagenforschung zum Thema an; es werden zentrale Merkmale der Persönlichkeitsvariablen Hochsensibilität und mögliche neurologische Erklärungsansätze gezeigt.

Der nächste Teil der Arbeit beschäftigt sich abstrakt mit Kriterien für die Bestimmung der Qualität von Unterricht. Hier werden vor allem das *Kriterien-Mischmodell* von MEYER und das *Angebots-Nutzungsmodell* von HELMKE herangezogen. Beide klammern in meinen Augen wichtige Aspekte aus; auch ACHERMANN bemängelt, dass bei MEYER der Aspekt der Beziehung zur Lehrperson und die Auswirkungen ihrer Persönlichkeit auf die Beziehungsgestaltung und damit auf die Qualität des Unterrichtes fehle. Ebenso würden Größen wie Motivation, Begabung und Disziplin nicht berücksichtigt.

Als Fragestellungen, die durch Interviews zu untersuchen waren, formuliert die Autorin – in Anlehnung an die oben genannten Modelle – vier Hypothesen, die für hochsensitive SchülerInnen in Bezug auf die Unterrichtsqualität besonders relevant sein könnten.

Die Bestätigung der ersten Hypothese – „Die **Klassenführung** ist für hochsensitive SchülerInnen ein relevantes Kriterium im Hinblick auf eine gute Unterrichtsqualität“ – wird dadurch begründet, dass für alle Befragten zwischenmenschliche Beziehungen ein zentrales Thema darstellten, welches enorme Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden und ihre Lernfähigkeit gehabt habe. Diese Schlussfolgerung erscheint mir zu weitgehend.

Unter dem Aspekt eines „**lernförderlichen Klimas**“ konnte ich den Ausführungen von ACHERMANN im Hinblick auf relevante Kriterien für hochsensitive SchülerInnen folgende Punkte entnehmen:

- Zuneigung durch die Lehrpersonen; fördernde und positive Wahrnehmung
- gerechtes und faires Handeln der Lehrpersonen in Bezug auf die SchülerInnen
- Geduld der Lehrpersonen
- die Möglichkeit, sich zwischendurch und vor allem in den Pausen zurückziehen zu können
- möglichst wenig Ausübung von Druck
- die Möglichkeit, besondere Aufgaben in der Klassengemeinschaft zu übernehmen
- Mitbestimmung und Mitgestaltung
- Struktur und Ruhe im Ablauf
- Reduzierung sozialer Kontakte in der Lernsituation, da dann Inhalte besser aufgenommen werden können
- Rituale, Vorhersehbarkeit und Transparenz, da sie Sicherheit geben und Überreizung vorbeugen

Zu besonderen **Bedürfnissen hochsensitiver SchülerInnen** äußert sich ACHERMANN dahingehend, dass sich alle Befragten individuelle Förderung gewünscht und gern in ihrem eigenen Tempo gelernt und Aufgaben bewältigt hätten. ACHERMANN gibt jedoch zu bedenken, dass zuviel Aufmerksamkeit den Druck oder Stress für hochsensitive Kinder auch erhöhen kann. Hier sei Fingerspitzengefühl vonnöten.

In Bezug auf die **Angebotsvielfalt** im Schulalltag benötigten hochsensitive Kinder vor allem einen Rhythmus von An- und Entspannung. Auszeiten sollten keine Strafzeiten sein, und selbständige Lernformen seien dann gut, wenn sie in Ruhe erfolgten und die SchülerInnen inhaltlich bzw. thematisch ansprächen, da die Sinnhaftigkeit (nicht nur) bei hochsensitiven SchülerInnen weitestgehend ihre Motivation bestimme.

So gesehen bzw. gelesen finden sich in ACHERMANN'S Arbeit leider keine neuen Erkenntnisse – weder über Hochsensibilität noch über Hochsensibilität im Kontext Schule. Die schon bestehenden Überlegungen, Erkenntnisse und Ideen habe ich vor allem bei ELAINE ARON, BRIGITTE SCHORR und SUSAN MARLETTA-HART schon gelesen. Sie finden in ACHERMANN'S Arbeit bestenfalls eine (temporäre) Bestätigung. Die durchaus spannende Frage, welche didaktischen und methodischen Modifizierungen oder Entwicklungen sich für einen adäquaten Unterricht im Hinblick auf hochsensible SchülerInnen ergeben, wird nicht beantwortet und nicht zuendgedacht. Schade!

In methodischer Hinsicht möchte ich noch Folgendes anmerken: Obwohl ACHERMANN darauf hinweist, dass Hochsensibilität keine Krankheit oder Störung ist (in der Arbeit wird auch der Unterschied zwischen AD(H)S bzw. Autismus und Hochsensibilität dargestellt), sondern eine angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, weist sie darauf hin, dass ihre Erfahrungen mit „SchülerInnen mit besonderen Bedürfnissen“ in einem entsprechenden Schulheim in ihre Überlegungen und Schlussfolgerungen einfließen. Die vier hochsensitiven jungen Frauen, die sie für ihre Interviews auswählte, galten jedoch nicht als Schülerinnen mit besonderen Bedürfnissen. Sie alle besuchten im Laufe ihrer Schulkarrieren eine Privatschule, was in der Auswertung nicht berücksichtigt wird.

Es findet also eine **Vermischung** statt: heilpädagogischer Kontext bzw. Erfahrungshintergrund auf der einen Seite und eine Untersuchung, die auf die Überprüfung bestimmter Aspekte der Unterrichtsqualität im Hinblick auf die Bedürfnisse und besonderen Wahrnehmungskompetenzen hochsensitiver Schülerinnen abzielt. Ich schreibe bewusst „Schülerinnen“, weil es Frau Achermann leider nicht gelungen ist, auch junge Männer in ihre Forschung mit einzubeziehen. Davon abgesehen kann darüber gestritten werden, inwieweit die Aussagen von nur vier Personen als repräsentativ gelten. Immerhin wurden sie vorab von einer Expertin auf ihren Grad von Hochsensibilität geprüft.

Anette Eßer

• **Wirtschaftsfaktor: Hochsensibilität. Wahrnehmung und Einschätzung von Hochsensibilität im Beruf** von *Roland Lengyel*; veröffentlicht im Pesermo Verlag, ISBN-10: 3950338055, ISBN-13: 978-3950338058; 22,50€

Auch viele Jahre nach Einführung des Begriffes *Hochsensibilität* bzw. *Highly Sensitive Person* (kurz: HSP) als Persönlichkeitsmerkmal und immer größer werdendem öffentlichem Interesse daran wird dieses Thema in der aktuellen Forschung leider nach wie vor stiefmütterlich behandelt. Insofern gilt es, sich über jede einzelne Studie zu freuen, die uns ein wenig mehr wissenschaftlich abgesicherte Fakten liefert und dazu beiträgt, ein weiteres Stück „gefühlten Nebel“ zu lüften, der immer noch über dem Konstrukt *Hochsensibilität* liegt. Dies gilt erst recht, wenn wie in der vorliegenden Arbeit Forschungsgegenstand die Kombination „Hochsensibilität und Beruf“ ist. Ein Themengebiet, das mir in meiner Psychologischen Praxis mit HSP-Klienten ausgesprochen häufig begegnet und ein zentrales Thema bei sehr vielen HSP-Coachings darstellt.

Die Veröffentlichung *Wirtschaftsfaktor: Hochsensibilität. Wahrnehmung und Einschätzung von Hochsensibilität im Beruf* von RONALD LENGYEL stellt eine quantitative wissenschaftliche Studie zum Thema dar, die den Schwerpunkt auf Betriebsklima, Mitarbeitermotivation und erfolgreiche Nutzung der Ressource „HSP“ durch das Unternehmen legt. Zielgruppe sind in erster Linie Führungskräfte, die Erkenntnisse über den Umgang mit hochsensiblen Mitarbeitern für Unternehmen und Mitarbeiter anzuwenden lernen sollen. Hochsensiblen Arbeitnehmern verspricht LENGYEL immerhin eine Zusammenfassung der im Berufsalltag bedeutsamen Aspekte der Hochsensibilität.

Der Aufbau des Buches entspricht dem einer wissenschaftlichen Arbeit: Nach einer Einführung in das Thema *Hochsensibilität* und der Überleitung zum Bezugsthema „Arbeits-situation“ folgt der empirische Teil, der das methodische Vorgehen beleuchtet, bevor im vierten Teil die Ergebnisse dargestellt und im fünften Teil diskutiert werden.

Sechs Hypothesen rund um das Thema Sensibilität von Führungskräften und Mitarbeitern sowie deren Interaktion, Wertschätzung und Zusammenarbeit im Unternehmen werden unter Zuhilfenahme eines selbstgestalteten Fragebogens zum Thema „Arbeitssituation“ und dem HSP-Selbsteinschätzungstest nach *Georg Parlow* (zartbesaitet) fakto- renanalytisch untersucht.

Dabei kann auf einen ordentlichen Stichprobenumfang von 753 verwendeten Datensätzen zurückgegriffen werden, welche ausschließlich mithilfe des Internets (facebook, Xing) erhoben wurden. Leider stellt diese Stichprobe gleichzeitig auch die größte Schwäche der Untersuchung dar, da über 80 % der befragten Mitarbeiter und über 60 % der befragten Führungskräfte laut Selbsteinschätzungstest nach *Parlow* als HSP beschrieben werden. Bei einem Anteil von nur 15 – 20 % HSP in der Gesamtbevölkerung kann diese Stichprobe, wie der Autor dann auch selber einräumt, nicht als repräsentativ für die Gesellschaft betrachtet werden. Gleiches gilt für die Geschlechterverteilung: 75,3 % der TeilnehmerInnen waren Frauen, womit die Daten ebenfalls nicht das tatsächliche Geschlechterverhältnis der Gesamtbevölkerung reflektieren.

Wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse, durch welche sich also relativ sichere Rückschlüsse auf die tatsächliche Arbeitssituation von HSP in der Gesellschaft bzw. auf den „Wirtschaftsfaktor: Hochsensibilität“ ergeben könnten, kann diese Arbeit aufgrund der mehrfach verzerrten Stichprobe damit leider nicht liefern. Ebenso bedauerlich ist dann auch, dass die Studie, welche handwerklich – d. h. vor allem statistisch – sehr präzise, umfangreich und einwandfrei ausgearbeitet wurde, so gut wie keine signifikanten Interaktionseffekte zwischen den einzelnen Faktoren generiert. Somit können also maximal, wie der Autor einräumt, gewisse Tendenzen herausgelesen werden. Immerhin darf diese Studie als gute explorative Studie angesehen werden, die zumindest Anregungen für Folgestudien liefern sollte.

Die knapp dreißigseitige Zusammenfassung im Einleitungsteil ist als Einführung in das Thema absolut in Ordnung und auf dem Stand der Zeit. Der Brückenschlag zum Thema „HSP und Arbeitsmarktsituation“ ist gelungen und liest sich kurzweilig. Der Aufbau der Veröffentlichung ist allerdings sehr wissenschaftlich und somit für den Laien sicher eher trocken und ermüdend zu lesen.

Wer dafür allerdings wissenschaftlich abgesicherte Erkenntnisse zum Thema „HSP und Arbeitssituation“, die über ohnehin bereits vermutete oder subjektiv wahrgenommene Größen hinausgehen, von dieser Veröffentlichung erwartet, wird leider enttäuscht werden. Interpretationen von Tendenzen, die so oder so ähnlich ohnehin vermutet werden konnten (z. B. erhöhte Empathie von HSP-Führungskräften hat eine positive Auswirkung auf die Zusammenarbeit und Führung von HSP-Mitarbeitern), dominieren die Diskussion. Der wissenschaftliche Nachweis allerdings steht leider weiterhin aus.

Fazit: Es wurde Zeit, dass sich die Wissenschaft auch mit dem Thema „HSP und Arbeitswelt“ beschäftigt, alleine schon damit es so langsam auch die Führungsetagen hofentlich zahlreicher Unternehmen erreicht und diese für das Thema sensibilisiert werden. Für diesen ersten Schritt verdient die vorliegende Studie von RONALD LENGYEL Lob und Anerkennung.

Gregor Specht

- **Darf's ein bisschen weniger sein?! Hochsensible Patienten in der Pflege** von Alexander Weber; Aufsatz veröffentlicht durch die Grin Verlag GmbH, ISBN-10: 3656575967, ISBN-13: 978-3656575962; 14,99 €

Zielgruppe des wissenschaftlichen Aufsatzes sind ganz speziell Gesundheits-, Kranken- und AltenpflegerInnen; er soll über hochsensible PatientInnen und deren mögliche besondere Bedürfnisse aufklären.

Im ersten Teil stellt der Autor das Konstrukt der Hochsensibilität vor. Der Leser erfährt, welche Merkmale „hochsensibles Verhalten“ aufweist, dass es günstig ist, diese Eigenschaft früh zu erkennen, und welche Schwierigkeiten den Hochsensiblen im Alltag begegnen können.

Im zweiten Teil beleuchtet der Autor die allgemein anerkannte und vielfach in Heimen und Krankenhäusern praktisch angewandte pflegewissenschaftliche Theorie von *Monika Krohwinkel* unter dem Aspekt der Hochsensibilität – eine ungewöhnliche Idee. Alle „Aktivitäten des täglichen Lebens“ werden gestreift. Bekanntermaßen bietet der moderne Krankenhausbetrieb aber nicht viele Möglichkeiten, Betroffenen den Aufenthalt angenehmer zu gestalten, und auch der Autor hat neben den üblichen und von Pflegepersonal häufig schon angewandten Hilfen keine wirklich bahnbrechend neuen Ideen. Ein Beispiel wäre der Tipp, dass bei intensivem Sonnenschein eine HSP standardmäßig mit Sonnenbrille und einem Platz im Schatten versorgt sein sollte, da das Sonnenlicht zu grell sein könnte.

Die Rezensentin irritierte ein wenig der oft altmodische Schreibstil. Ein Beispiel:

Wie unterschiedlich die Menschen sind! Die Nachbarin grüßt lächelnd, während der Kollege grimmig wegschaut. Worüber regt er sich schon wieder auf; und wieso endet jedes Gespräch in einem Drama? - Wo der Chemopatient alles mit bewundernswerter Geduld erträgt, strapaziert die Mandel-OP unsere pflegenden Nerven, weil sie mal wieder über Gebühr leidet.

Ein weiteres:

Dieser Aufsatz ist Ihnen gewidmet! Den Seelchen, den Prinzessinnen auf der Erbse und den Meckerpötte auf der Bühne des Lebens ...

Unabhängig vom Gesagten drängt sich der Leserin mit einschlägiger Berufserfahrung die Frage auf, an welcher Stelle im Alltag des Pflegepersonals ein komplexes Thema wie Hochsensibilität Berücksichtigung finden kann. Der Zeitfaktor in Krankenhaus und Altenheim ist, wie inzwischen allgemein bekannt, zum Hauptproblem der Versorgung aller Alter und Kranker geworden, nicht nur der der Hochsensiblen. Wenn das Pflegepersonal schon keine Zeit hat, auf den normal oder weniger Sensiblen einzugehen, wie soll(en) da noch besondere Bedürfnisse Hochsensibler (an-)erkannt und auf diese angemessen reagiert werden? Wie sollen durch überforderte und unterbezahlte Pflegekräfte Zeit und Geduld gefunden werden für den schwierigen, klagenden Patienten?

Mein **Fazit**: Das kleine, bedingt durch seine Kürze schnell lesbare Buch gewährt einen ersten Einblick in das Thema Hochsensibilität für Pflegepersonal. Angesichts der praktischen Arbeitsbedingungen im Gesundheitswesen ist es allerdings womöglich am Bedarf vorbeigeschrieben.

Eva-Maria Strücker

Weblinks zu den im Internet veröffentlichten Arbeiten finden sich auf der Website des IFHS unter <http://www.hochsensibel.org/wissenschaftliches-netzwerk/bibliographie.html>.

Zu den RezensentInnen:

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

Anette Eßer ist Diplom-Pädagogin, die als Dozentin zum Thema Hochsensibilität referiert und seit Juni 2014 den Malort-Leipzig (im Sinne von Arno Stern) betreibt. Außerdem leitet sie in Leipzig die Offene Gruppe für Hochsensible, die sich monatlich trifft. Sie ist erreichbar über leipzig@hochsensibel.org.

Gregor Specht ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut nach dem Heilpraktikergesetz mit eigener Praxis in Hamburg und dem Arbeitsschwerpunkt Hochsensibilität. Er ist erreichbar über seine Website unter <http://www.gregor-sprecht.de>.

Eva Maria Strücker ist Pflegefachkraft und Pflegeexpertin für Menschen im Wachkoma. Die Düsseldorferin ist erreichbar unter duesseldorfii@hochsensibel.org.

SCHMÖKERSTOFF

Feuilleton

Fünf Romane mit hochsensiblen ProtagonistInnen

Der IFHS stellt fiktionale Texte (Belletristik) vor, in denen Hochsensibilität erwähnt wird und eine gewisse Rolle spielt oder die aus anderen Gründen für Hochsensible besonders interessant sind. Ob ein Werk diese Kriterien erfüllt, wird im Einzelfall entschieden.

• **Alba Brunnstein - Das Geheimnis der tausend Tore** von *Birgit Böhm*; FIORELLA-Verlag, ISBN-10: 3981591801, ISBN-13: 978-3981591804; 14,95 €

Alba, eine der ProtagonistInnen des Buches, ist ein 12 Jahre altes Mädchen, das sehr gerne liest; am liebsten Abenteuergeschichten auf ihrem Lieblingsplatz im Garten der oft abwesenden Nachbarin. Sie ahnt zu Beginn der Erzählung noch nicht, dass sie sich schon bald selbst in ihrem eigenen Abenteuer wiederfinden wird. Dieses beginnt, als sie einen Jungen namens *Tonio* und dessen Großvater aus Italien kennenlernt, die in der Zeit der Abwesenheit der Nachbarin in deren Haus wohnen. Durch sie stößt *Alba* auf geheimnisvolle Schriftzeichen, Bücher und Briefe und begibt sich zusammen mit *Tonio* durch ein geheimes Tor selbst in die Welt der *Elben*.

Dort treffen sie auf *Waldelben*, *Nymphen*, *Mitternachtskoblde* und andere rätselhafte Wesen, die es nicht alle gut mit den zwei Menschenkindern und ihren Helfern meinen. Das Ziel der beiden ist nicht nur, *Tonios* (richtige) Familie zu suchen, die aus dieser Welt stammen soll. Sie müssen zudem das Geheimnis um die tausend Tore lüften, um die *Elbenwelt* zu retten, denn diese wird von einer großen Angst vor einer unbekanntem bösen Macht beherrscht. Damit nimmt der erste Teil von *Albas* wundersamem größtem Abenteuer ihres Lebens seinen Lauf ...

Erzählweise, Schreibstil, die relativ große Schrift und die Einteilung in vier größere Abschnitte mit jeweils kleineren Unterkapiteln tragen zu einem schönen Lesefluss bei, weshalb sich das Buch insoweit auch für jüngere Leserinnen und Leser eignet. *Albas* jeweilige Umwelt wird zum größten Teil sehr detailliert beschrieben, was bezüglich der „Realität“ zum Teil etwas langwierig wirken mag, bezüglich der *Elbenwelt* hingegen dem/r LeserIn hilft, sich zurechtzufinden und sich alle geheimnisvollen Gestalten und Gebäude plastisch vorstellen zu können. Die Autorin lässt eine Vielzahl unterschiedlicher Persönlichkeiten zusammentreffen und interagieren, was trotz der doch relativ ernsten Geschichte des Buches immer wieder für lustige Momente sorgt.

Doch nun zu meiner „Hauptaufgabe“ – ist die Protagonistin *Alba* hochsensibel? Wie bereits in der inhaltlichen Zusammenfassung beschrieben, ist *Alba* ein Mädchen, das sehr gerne und viel liest und auch lieber alleine ist, als sich größeren Menschenmengen auszusetzen. Des Weiteren ist sie sehr aufmerksam, was beispielsweise Gerüche in der Natur und Eindrücke aus der Umgebung angeht. Sie fragt sehr viel, ist wissbegierig, denkt viel über Geschehnisse des Tages nach und hat ein gutes Gedächtnis. Diese bisher beschriebenen Eigenschaften deuten bereits auf eine gewisse Sensibilität hin.

Weitere, eventuell auffälligere und deutlichere Charakterzüge sind, dass ihr bei zu vielen Aufgaben „der Kopf schwirrt“ und sie sich dann Ruhe wünscht. Sie findet übertrieben freundliches Gehabe sinnlos und wird als ein sehr empathisches Mädchen beschrieben. So findet sich eine Situation zu Beginn des Buches, in der sie vom traurigen Blick ihres Vaters fast zum Weinen gebracht wird, was mich sehr beeindruckte, da ich eine solch große emotionale Verbindung als sehr „speziell“ und „außergewöhnlich“ deute.

Auch beobachtet *Alba* gerne Menschen. Diese Impressionen interpretiert sie dann, so dass sie Situationen in ihrer Gesamtheit und Komplexität sehr schnell und präzise erfassen und oft lediglich durch Verhalten, Mimik und Gestik anderer Menschen auf Stimmungen schließen kann. Zusätzlich tauchen während des ersten Teils immer wieder Beschreibungen ihrer „Gefühle“ auf; so verriet ihr dieses „Gefühl“ – ihre Intuition – in einer bestimmten Situation beispielsweise, was im nächsten Schritt konkret zu tun sei.

Die meisten dieser Beschreibungen befinden sich allerdings eher am Anfang des Buches. Sobald das Abenteuer in der Elbenwelt beginnt, werden sie immer seltener, und *Alba* wirkt im Vergleich zu der spannenden neuen Welt „normaler“ – überspitzt ausgedrückt: immer „langweiliger“.

Allerdings möchte ich in diesem Zusammenhang festhalten, dass es – so denke ich - in beziehungsweise neben einer solchen Fantasiewelt, in der jeder Mensch, egal wie sensibel er ist, neugierig, wissbegierig und interessiert, aber auch manchmal psychisch sowie physisch ein wenig überfordert wäre, nahezu unmöglich ist, einen Charakter als „noch besonderer“ darzustellen. Diese „besondere Welt“ und die aus diesem Grund notwendigen detaillierten Schilderungen derselben bringen es mit sich, dass alles andere, so auch *Alba*, ein wenig in den Hintergrund rückt.

Ein weiterer Grund für die kleine „Enttäuschung“ bzw. „Ernüchterung“ bezüglich der Darstellungen der Sensibilität im Verlauf des Buches ist die Begegnung mit *Tonio*, desentwegen und mit dem *Alba* ihre Reise in das Land der Elben beginnt. Die Beschreibung von *Tonio* und seinen besonderen Fähigkeiten und Charakterzügen trägt zusätzlich dazu bei, dass der Fokus nicht mehr in dem Maße auf *Alba* liegt. Mit besonderen Begabungen, wie sie *Tonio* im Buch zugeschrieben werden, kann sie als relativ „normales“ Mädchen sozusagen nicht mithalten.

Mein **Fazit**: Alles in allem erscheint das Buch als gelungen; es dürfte sowohl hochsensiblen als auch weniger sensiblen Kindern gefallen. Die Protagonistin *Alba* wird als äußerst sympathisch und auch sensibel beschrieben, was dazu führt, dass man sich sofort mit ihr verbunden und in allen ihren Abenteuern mit ihr fühlt. Der Autorin gelingt es zwar nur teilweise, ihre Heldin überzeugend als besonders sensibel zu beschreiben. Dies dürfte aber hauptsächlich an der Konstellation der Charaktere und dem Handlungsraum der Geschichte liegen.

Teresa Tillmann

• **Die dunkle Seite des Weiß - Paranormal Berlin 1** von *Yalda Lewin*; Editia, ISBN-10: 3943450147, ISBN-13: 978-3943450149; 12,90 €

Ein weiteres Buch reiht sich in die Liste der hochsensiblen Belletristik ein. *Die dunkle Seite des Weiß* ist der erste Roman der Autorin *Yalda Lewin* und trägt den vielversprechenden Untertitel *Paranormal Berlin I*. Oder ist es eine Überschrift? Der Hinweis auf den Beginn einer Reihe?

Zum Inhalt: *Jakob Roth* und *Mirella Mistrani*, Angestellte einer „Akademie“ im Sachgebiet für paranormale Angelegenheiten, haben die Aufgabe, gemeinsam herauszufinden, wie die rätselhafte junge Frau zu Tode kam, die in der Ruine des Sanatoriums *Beelitz* gefunden wurde. Alles deutet darauf hin, dass sie vor 100 Jahren lebte, doch die Leiche ist noch ohne Verwesungsspuren. Weitere Ungereimtheiten treten ans Licht, die nur durch die außergewöhnlichen Fähigkeiten von *Jakob Roth* gelöst werden können. Damit sind wir auch schon beim Thema Hochsensibilität.

Bereits in den ersten Zeilen bekennt *Jakob Roth*:

„Ich bin ein Hochsensibler, auch HSP genannt. HSP steht für 'hochsensible Person'. Diese Gabe ist mein Fluch. Und mein Segen.“

Alles klar. Wer nach drei Seiten feststellt, dass dieses Buch doch nichts für ihn ist, der weiß zumindest insoweit schon mal Bescheid. Im Verlaufe der Handlung werden verschiedenste Anlässe als Aufhänger benutzt, um klipp und klar zu sagen: *„Hochsensible sind so!“* Sie brauchen Rückzug vom alltäglichen Wahnsinn bestehend aus Großstadtturbel, Menschenmengen oder Lärm. Da wird schon mal das Telefon ausgesteckt oder sich in muffige Archive verkrochen usw. Stellenweise scheint es, als wären ganze Sachbuchabschnitte, dramatisierend umformuliert, in den Text eingeflossen. So steht da:

„Das, wovon viele andere Menschen sich fürchten, ist für mich eine absolute Bedingung, um überhaupt existieren zu können.“

Was erwartet man, wenn man diesen Satz liest? Zumindest wohl kaum, dass es sich schlicht um das HSP-typische ausgeprägte Ruhebedürfnis handelt. Wie auch in den anderen Krimis wird die Spannung in der dunklen Seite des Weiß zum Teil dadurch erzeugt, dass die hochsensible Hauptperson benötigte Ruhe und Schlaf nicht bekommt und infolgedessen gezwungen ist, jenseits seiner Belastungsgrenzen zu funktionieren. Im Großen und Ganzen werden die wichtigsten Charakteristika der Hochsensibilität (Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit, Vermeiden von Menschenmengen, Einfühlungsvermögen, Zurückhaltung, Alkoholunverträglichkeit, Allergieneigung, Zu-nett-Sein etc.) herausgestellt. Sogar auf die Neigungen, viel zu lesen, einerseits und zu psychosomatischen Leiden andererseits wird eingegangen. Am Rande kann man mit dem nötigen Hintergrundwissen noch „hineinlesen“, dass HSP gut auf alternative Heilweisen ansprechen. Ein weiterer sehr plastisch dargestellter Aspekt ist die Beziehung zur Ex-Frau und jetzigen Kollegin *Mirella*, die *Jakob* immer noch liebt. Diese explosive Konstellation bringt ihn psychisch ebenfalls an den Rand seiner Möglichkeiten. Trotz alledem wird die Hauptfigur in diesem Buch diesmal nicht als Opfer dargestellt, sondern ist gewissermaßen der Held, da er selbstverständlich mit seiner besonderen Fähigkeit den Fall löst.

Ein anderer spannender Aspekt im Buch ist „die Akademie“. Dort werden Menschen mit besonderen Begabungen in genau diesen geschult, um sie zur Perfektion zu bringen. Im Fall *Jakob Roth* besteht die Begabung in der Fähigkeit, wahrzunehmen, was an bestimmten Orten passiert ist, wenn er sich darauf konzentriert. Das ist eine Fähigkeit, von der ich bisher im Zusammenhang mit HS noch nicht gehört habe; ich würde sie eher in den Bereich „paranormal“ einordnen. Allerdings habe ich inzwischen auch schon von etlichen Begabungen unter HSP gehört, die nicht unbedingt der Norm entsprechen und von denen die Betroffenen höchstens hinter vorgehaltener Hand reden. Die Darstellung der Akademie erinnert mich etwas an die *X-Men*. Und das in Berlin! Schade, dass keine Adresse dabeisteht. Ich kann mir vorstellen, dass es so manche HSP reizen würde, ihre besondere Begabung auszufeuern. Es gab ja durch *Birgit Trappmann-Korr* und ihr Em-

pathen-Projekt Anfänge einer Bestrebung, besondere HSP-Fähigkeiten wirtschaftlich oder zumindest dem Allgemeinwohl dienlich nutzbar zu machen. Vielleicht sind das die ersten Töne einer Zukunftsmusik, in der sich auch die Enterprise-Fiktion um *Counselor Troy* bewahrheiten könnte.

Insgesamt ist der Roman selbst für HSP, die immer schon lange vor der Auflösung wissen, wer der Täter ist, spannend geschrieben und hat auf den knapp 300 Seiten jede Menge unerwartete Wendungen. Leider sind gewisse Details im Zusammenhang mit dem Raum, in dem die Tote gefunden wird, nicht ganz folgerichtig, aber wenn ich mich dazu äußern würde, wäre die Lösung mitgeliefert.

Yvonne Zschornack-Lubner
www.bewusstsein-yz.de

• **Ruf der Drachen** von *Yalda Lewin*; Editia, ISBN-10: 3943450201, ISBN-13: 978-3943450200; 9,99 €

Ruf der Drachen ist der zweite Roman von *Yalda Lewin* und erzählt die Vorgeschichte zu *Die dunkle Seite des Weiß*. Im Oktober 1988 geht Jakob Roth mit 20 Jahren zum Studieren nach West-Berlin. Dort gerät er auf die Spur der Drachen, die an verschiedensten Orten wie zufällig als Wasserspeier angebracht sind und eine geheime Sprache sprechen. Das Buch thematisiert auf spannende Art, wie ein junger Mann seiner Gabe der bewussteren Wahrnehmung vertrauen lernt und damit einen völlig anderen als den geplanten – musikalischen – Weg einschlagen wird.

Wie bereits im Vorgängerroman wird Hochsensibilität abschnittsweise sehr deutlich erklärt, indem die Hauptperson sich dem Leser erklärt.

„Wenn man es objektiv betrachtete, erweckte ich den Eindruck von latentem Wahnsinn. Aber das war nicht neu, schließlich lebte ich mit meinen Eigenarten seit meiner Geburt. Wobei es Phasen gegeben hatte, in denen ich weniger gut damit zurechtkam als heute. Irgendwann hatte ich akzeptiert, dass ich ein wenig anders war. Und dass ich manchmal aufgrund meiner Wahrnehmungen in Dinge hineingeriet, die den Menschen um mich herum seltsam erschienen ...“

Ich finde, für Menschen, die noch nichts von ihrer Hochsensibilität wissen, kann hier gut die Erleuchtung kommen.

Die Autorin ist auch in diesem Roman so mutig, zumindest im Schutz der fiktiven Umgebung, paranormale Fähigkeiten einzubeziehen. Ganz selbstverständlich erzählt Jakob, dass er bereits mehrmals im Leben Seelen von unlängst Verstorbenen gesehen hatte,

„doch ich hatte bisher stets versucht, das Geschehene zu relativieren und als Hirngespinnst abzutun.“

Alles in allem ein schönes, spannendes Buch, das selbst für HSP das Ende nicht vorhersehbar macht. Ich warte nun noch auf den dritten Roman: Die Geschichte, wie Jakob und Mirella zusammenkamen.

Yvonne Zschornack-Lubner
www.bewusstsein-yz.de

- **Der Geschmack von Sommerregen** von *Julie Leuze*; Egmont INK, ISBN-10: 3863960629, ISBN-13: 978-3863960629; 14,99 €

Ich mag Jugendbücher. Vor allem gute. Ich mochte sie als Jugendliche (Jahrgang 1977) und mag sie heute immer noch. Und das hier vorliegende ist nicht nur in einem wunderbar zu lesenden Stil verfasst, sondern zeugt auch so sehr von einem warmen Interesse an und liebevoller Zuneigung zu jungen Menschen, dass es zu lesen einfach Spaß macht.

Doch worum geht es? Um Liebe (die erste richtig große und am liebsten für immer währende), um Freundschaft, Familienbande, Geheimnisse und individuelle Besonderheiten.

Eigentlich sind *Sophie* (ein bisschen, aber doch nicht wirklich unscheinbar) und *Mattis* (der frisch in die kleine bayerische Ortschaft zieht und sämtliche Frauen jeden Alters in seinen Bann schlägt, aber sehr zügig nur Augen für eine hat) zwei ganz normale 16-jährige Teenager. Und müssen sich daher auch mit Schule, Freizeit, Clique, ihrer Außenwirkung und allem dazwischen herumplagen.

Und doch verbindet sie neben einer flammenden Liebe auf den ersten Blick auch, dass sie jeweils eine sehr eigene Besonderheit aufweisen: *Sophie* ist synästhetisch veranlagt und *Mattis* hochsensibel. Während jedoch Letzterer u. a. aufgrund seines hochsensiblen Vaters und einer diesbezüglich arg gut informierten Mutter bereits bestens im Bilde seiner Eigenart ist, kämpft *Sophie* schon ihr Leben lang gegen die Farbenflut in ihrem Inneren an. Dies insbesondere deshalb, weil ihre Eltern (aufgrund eines wichtigen und schlussendlich spannend aufgelösten Familiengeheimnisses) ihr diese Bilder als bedrohlich und regelrecht krankhaft darlegen und von jeder Offenbarung anderen gegenüber dringend abraten. Dies hat in *Sophie* eine nagende Angst vor Entdeckung und das zermürbende Gefühl erzeugt, ewig Außenseiterin sein zu müssen.

Doch durch die Liebe zu *Mattis* ermutigt und der jahrelangen Geheimnistuerei müde, macht *Sophie* sich auf den Weg, ihre Besonderheit zu ergründen, und kann so neben ihrer eigenen Person, wie sie wirklich ist, sogar noch eine weitere in ihr Leben lassen.

Julie Leuzes Buch empfinden junge LeserInnen mit Sicherheit als authentisch, und es wartet für sie mit Spannung bzw. besonderen Themen auf. Nichts wirkt unbeholfen oder überzogen; die erotischen Szenen passen für mein Empfinden absolut ins Bild und unterstreichen die Gefühlswelt und Leidenschaftlichkeit, die dieses Lebensalter (und hoffentlich auch andere) oftmals auszeichnet.

Zugegebenermaßen ist *Mattis* ein besonders entspannter und selbstsicherer hochsensibler Jugendlicher, aber warum sollte dies (mit einem geduldigen und informierten Umfeld) nicht auch möglich sein und dargestellt werden. Der dramatische Lebensweg von *Sophies* Großmutter zeugt demgegenüber sehr beeindruckend von einer Tragik, die durch Unkenntnis und Ablehnung von Besonderheiten entstehen kann.

Auf jeden Fall kann und wird dieses Jugendbuch zur Information über und Weckung von Interesse für „Andersartigkeit“ beitragen und sensibilisieren (sic!) können.

Mir hat die Lektüre viel (ja, auch sinnliches) Vergnügen und eine gehörige Portion warmer Nostalgie beschert, denn dankenswerterweise hatte auch ich eine große erste Liebe. Zwar waren wir um ein Vielfaches tollpatschiger und unsicherer (wenn auch ebenso begeistert) im Umgang miteinander. Aber darum lesen wir ja auch Bücher: Damit alles ein bisschen samtiger und runder wirkt. Und das tut es hier.

Die Autorin hat dem IFHS freundlicherweise ein Rezensionsexemplar des hier vorgestellten Buches zur Verfügung gestellt.

Nina da Silva

• **Wolpi und ich** von *Miriam Damert*; CreateSpace Independent Publishing Platform, ISBN-10: 1482624516, ISBN-13: 978-1482624519; 5,00 €

Miriam Damert ist Autorin aus Hannover und hat ihr Büchlein *Wolpi und ich* über den Eigenverlag von amazon veröffentlicht. Es umfasst 45 Seiten.

Die Geschichte von *Wolpi* und *Nina* behandelt die Entwicklung einer jungen Frau, die ihre Ängste und Unsicherheit in ein Fabeltier (einen bayerischen Wolpertinger, der mehrere Tiere in sich vereint und somit sehr abenteuerlich aussieht) projiziert, das sie fortan überallhin begleitet. Anfänglich aus einem anderen Buch als Idee entliehen, illustriert die Werbetexterin *Nina* (ihrer großen Leidenschaft Comiczeichnen entsprechend) die genannte Figur. Und wenig später „schlüpft“ diese dann aus dem Bild und stört, verulkt, beeinflusst oder kommentiert ohne Unterlass die weiteren Geschehnisse. Dabei verhält sich „Wolpi“, wie das für ein verängstigtes oder vielmehr der Angst entsprechendes Wesen typisch ist, oft irrational, ständig unruhig und teilweise gemein.

Nina geht auf Jobsuche, besser gesagt versucht, ihre Comics bei einem Verlag zu platzieren. Dabei lernt sie einen Mann kennen und lieben, hat letztlich nicht nur im Druck, sondern auch im Rahmen eines Zeichentrickfilms, für den sie selbst und ihr neuer Freund *Robin* die Stimmen einsprechen dürfen, Erfolg mit ihren „Wolpi-Geschichten“ (denn sie macht aus der Not der Dauer-Anwesenheit von „Wolpi“ eine Tugend und ihn zum Star ihrer Comic-Handlung), gewinnt stetig an Selbstvertrauen und versteht, dass ihre hochsensible Art nicht nur einseitig betrachtet werden darf, sondern sie ihretwegen über ein ganzes Spektrum an Fähigkeiten und Kompetenzen verfügt. Zum guten Ende ist *Nina* mit sich, ihren Zukunftsaussichten und der neuen, harmonischen Beziehung zu *Robin* so stabil und sicher, dass „Wolpi“ sich auf ähnlich phantastische Art verabschiedet, wie er in ihr Leben trat.

Die Geschichte von *Miriam Damert* ist liebevoll geschrieben und, für mein Empfinden, sehr kindlich verfasst. Es kleidet die Themen Hochsensibilität, Unsicherheit, berufliche Suche und Kompensation von Alltagsproblemen in ein gut lesbares Gewand und kann gerade jüngeren (Frauen?) und noch sehr am Anfang stehenden HS einen leichten Einstieg bieten.

Mir persönlich hat der zeitweise sehr romantische und mit starken Anleihen aus dem Liebesroman gefütterte Schreibstil das Lesen etwas erschwert. Formulierungen wie

„seine Hand war warm, trocken und vor allem stark ...“,

*„sie träumte sehnsüchtig davon, wie er sie mit seinem vollen Schmollmund küsste [...]
] unter denen sich dieses neckische kleine Muttermal befand“* oder

„Sie hatte immer angenommen, sie sei nun mal die ängstliche, zarte, hochsensible Natur. Mit blühender Phantasie und ozeantiefen Gefühlen, die oft als Tränen in ihren braunen Augen glänzten“

klingen für mich persönlich etwas befremdlich. Aber das ist Ansichts- und Geschmacksache.

Auch gibt es ein paar handwerkliche Stolperer, so wird zum Beispiel die Figur des Robin Sander völlig aus dem Nichts eingeführt und offenbar als bekannt vorausgesetzt.

Insgesamt möchte ich das Büchlein empfehlen mit dem Hintergedanken, dass es sich um warmherzig verfasste erste Schritte einer Belletristik für und von Hochsensiblen handelt. Und „Wolpi“ ist auf jeden Fall ein Kennenlernen wert, steckt doch in ihm jede Menge der Bangigkeit und Verletzlichkeit von uns allen. Die oft eher abgelehnt und verurteilt statt wertschätzend und tolerant angenommen wird, wie Nina es irgendwann mit ihrem Fabelwesen schafft!

Auch kann es spannend sein, das Werk *Die Angst ist ein seltsamer Vogel* von Matt Galan Abend zu lesen, dem die Figur des „Wolpi“ entliehen ist.

Nina da Silva

DO YOU SPEAK HINDI?

Subkontinentale Reize

Eine Hochsensible besucht Indien

Von Maria Schubert

Indien ist wie wohl kein anderer Staat der Erde ein Land der Kontraste. Es ist berühmt für Yoga und Ayurveda, Chai und Currys, prachtvolle Stoffe, Bollywood, hinduistische Gottheiten und exotische Tiere. Es ist berüchtigt für seltsam anmutende Sitten und Gebräuche und chaotische Großstädte. Und es ist gefürchtet für Armut und Elend, Krankheiten und Gruppenvergewaltigungen. Von Indienreisenden hört man oft, dass man Indien nur lieben oder hassen könne. Wenn das schon Nicht-Hochsensiblen so geht, wie sollen das dann erst Hochsensible empfinden? Ich reiste für drei Wochen nach Indien, um das Land selbst zu erleben, und möchte berichten, wie es mir ergangen ist und welche Erfahrungen ich machen durfte.

Ich muss vorwegnehmen, dass es nie mein innigster Wunsch gewesen war, Indien zu bereisen. Ich geriet vielmehr „auf eine entsprechende Spur“, als ich mich vor sechs Jahren auf der Suche nach einem Ausweichstudienplatz – für den Fall, dass ich für meine Wahlfächer nicht zugelassen werden würde – in Südasienkunde einschrieb. Nur wenige Tage danach beschloss ich allerdings, dabei zu bleiben, da das Fach stärker mein Interesse weckte als gedacht. Dass ich hochsensibel bin, wusste ich damals noch nicht. Dass ich eines Tages nach Südasien würde reisen müssen – so weit dachte ich nicht. Ich begann mein Studium, lernte Hindi und Bengali und alles Mögliche über Geschichte, Kultur, Gesellschaft und Politik der Länder des indischen Subkontinents. Meinen Bachelor in Südasienkunde (und Politikwissenschaft) erwarb ich, ohne in der Region gewesen zu sein. Vor einer Reise drückte ich mich; ich traute es mir einfach nicht zu.

Im Sommer des letzten Jahres erkannte ich meine Hochsensibilität und begriff, dass ich nicht eines Tages wieder „normal“ werden würde. Diese Erkenntnis stürzte mich aber nicht in ein tiefes Loch der Verzweiflung, sondern weckte in mir neues Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Im Herbst teilte mir meine Dozentin mit, dass sie vorhabe, in den Monaten Februar und März nach Bangladesch und Indien zu reisen. Sie bot mir an, mich mitzunehmen. Das war die Gelegenheit, auf die ich gewartet hatte: Sie zu begleiten würde mir einiges erleichtern. Binnen weniger Tage beschloss ich, mich ihr für die letzten drei Wochen ihrer Reise anzuschließen. Ich buchte die Flüge und begann, mich vorzubereiten.

Die Reisevorbereitung

Ich bin schon immer ein sehr ängstlicher Mensch gewesen, weshalb mir Indien als sehr gefährlich erschien: Pest, Cholera und Malaria, Vergewaltigungen und Raubüberfälle, Verkehrschaos, aufdringliche Kofferträger und Taxifahrer, abgewrackte Hotelzimmer mit Kakerlaken, verseuchtes Leitungswasser und verunreinigte Lebensmittel. Mein schlimmster Albtraum war es, in Indien krank zu werden. Das wollte ich unbedingt verhindern.

Meine Vorbereitungen waren dementsprechend aufwändig: Ich organisierte mir eine medizinische Reiseberatung, ließ mich gegen diverse Krankheiten (neu) immunisieren und deckte mich mit einem Stapel von Medikamenten ein. Schließlich verbrachte ich Stunden vor dem Computer, studierte Stadtpläne, las Zollvorschriften, trainierte mein Hörverständnis für Hindi und lernte wichtige englische Vokabeln.

Nach wochenlangen Vorbereitungen sah ich mich, was die äußeren Umstände der Reise anging, vorbereitet und war gespannt auf das, was auf mich zukommen würde. Die Hotelzimmer für die ersten Tage waren gebucht, der Reiseplan stand. *Chalo* (dt. „Los geht's!“), wie man im Hindi sagt.

Die Reise

Dubai war die erste Station. Ich war das erste Mal seit über zehn Jahren wieder geflogen und bestand meinen ersten Tag im Ausland mit Bravour. Ganz alleine und nur mit einem Stadtplan bewaffnet, erkundete ich Dubai, fuhr mit einer *Abras* (eine Art Wassertaxi) über den *Dubai Creek* und mit der Metro zurück zum Hotel. Ich war beinahe erschrocken über meine Unternehmungslust. Motiviert und im Erfolgsrausch schwebend, dachte ich, dass Indien ja wohl nicht viel herausfordernder werden könne, aber es kam – natürlich – anders.

Ich landete abends gegen 19 Uhr in *Kalkutta* und wurde von meiner Dozentin in Empfang genommen. Als wir aus dem Flughafengebäude traten und durch die Stadt zum Hotel fuhren, erschlugen mich die Eindrücke. Überall waren Menschen, die an den Straßenträndern standen, saßen oder liefen und alles Mögliche taten: kochen, essen, erzählen und auch arbeiten. Die Gebäude sahen heruntergekommen aus; die sporadisch vorhandenen Bürgersteige waren zerlaufen, und an vielen Stellen lagen Abfälle und Müll. Zwischen den Häusern hingen kreuz und quer Stromkabel. Auf den Straßen und in den Gassen herrschte ein einziges Chaos: Menschen, Hunde, Bäume, Stände, kleine Feuer.

Lichter von den Straßenlaternen und den Häusern, den Autos und den kleinen Läden leuchteten das ganze Szenario aus. Zusätzlich zum Stimmengewirr hörte man die Motoren und das Hupkonzert der Autos, von denen es nach unseren Maßstäben viel zu viele auf der eigentlich nur zweispurigen Straße gab. In der warmen, stehenden Luft roch es nach Abgasen und indischem Essen. Ich sah, hörte, roch und spürte so viel, dass ich es nicht verarbeiten konnte. Meine Dozentin versuchte zwar, mit mir ein Gespräch zu führen, aber das Sprechen fiel mir sehr schwer. Ich war noch nie in meinem Leben derartig von Reizen auf allen Ebenen überrollt worden. Nachdem wir in einem kleinen Restaurant in der Nähe unseres Hotels essengegangen waren, merkte ich, wie mir langsam schwindelig wurde. Für die ersten Stunden Indien hatte ich genug und war froh, in die Ruhe des Hotelzimmers zu kommen.

Am zweiten Tag wachte ich auf und schaute zuallererst aus dem Fenster. Ich hatte einen wundervollen Blick auf die Dächer der benachbarten Häuser, und ich begriff, dass ich nun tatsächlich in Indien war. Immer wieder hatte ich während meiner Reise solche Momente: Der Strom um mich stoppte für einen Moment, und mir wurde bewusst, dass ich gerade Tausende Kilometer von der Heimat entfernt war; etwas, das ich mir bis dahin immer nur in meiner Vorstellung ausgemalt hatte.

An diesem zweiten Tag bat ich meine Dozentin, irgendwo hinzufahren, wo es sich nicht wie auf einem Jahrmarkt anfühlte. Ich wollte Tempel sehen und monumentale Gebäude, und ich wollte dem Trubel der Straße für eine Weile entfliehen.

Wir fuhren zu einer hinduistischen Klosteranlage an den Ufern des *Hugli*-Flusses. Es war eine lange Fahrt, die mir deutlich machte, dass es in *Kalkutta* schwierig werden würde, dem Trubel zu entfliehen. Allerdings fing ich auch langsam an, genauer hinzusehen und eine Faszination für das Treiben zu entwickeln. Ich erfreute mich an dem Stimmengewirr und versuchte, so viel wie möglich zu verstehen. Es machte mich glücklich, in dieser fremdsprachigen Umgebung zu sein, und bei jedem bengalischen Wort, das ich verstand, machte mein Herz einen kleinen Hüpfen.

Am nächsten Tag flog meine Dozentin für ihre Forschungen in den Nordosten Indiens und ließ mich in *Kalkutta* bei einer deutschen Bekannten von ihr. Mit dieser Bekannten und einem Inder, den sie am Flughafen aufgegebelt hatte, verbrachte ich die folgenden vier Tage. In dieser Zeit gab es viel zu erleben. Wir tauchten ein in das Leben in *Kalkutta*: Wir sahen uns alte und neue Gebäude an, trieben uns auf Märkten herum, liefen durch verschiedene Stadtteile und beobachteten das Treiben auf den Straßen. Abends saßen wir zusammen in Restaurants oder an Straßenständen, aßen, tranken Bier und redeten. Wir trafen mit anderen Europäern und mit Indern zusammen und sprachen, je nach Situation, Deutsch, Englisch, Hindi oder Bengalisch.

Diese Abende erfüllten mich mit tiefer Glückseligkeit. Ich liebte die Stimmung, die mit dem Beginn der Dämmerung Einzug in die Stadt hielt. Die Muezzine begannen zum Gebet zu rufen, die Krähen suchten laut krächzend ihre Schlafbäume auf und die Stadt hüllte sich in das orangefarbene Licht der Straßenlaternen. Auch nach der Dämmerung blieb es angenehm warm, und die Menschen liefen geschäftig hin und her.

Eines Abends verirrten wir uns in einen Park, in dem Dutzende blühender Jasminsträucher die abendliche Stimmung mit einem zarten blumigen Geruch unterlegten. Eine Oase für den Geruchssinn, der den ganzen Tag von Abgasen, Essensgerüchen und dem Gestank des herumliegenden Abfalls und der offenen Latrinen strapaziert worden war. In dem Park wimmelte es von jungen Pärchen, die beinahe Schulter an Schulter im Halbdunkel auf den Bänken und den Wiesen saßen. Unter den strengen Blicken der indischen Öffentlichkeit hatten sie wohl nicht die Möglichkeit, vertraut miteinander umzugehen – hier fanden sie eine Möglichkeit. Unweigerlich musste ich an meine Teenager-Zeit und die ersten Gefühle der Verliebtheit zurückdenken. Diese kleinen Momente waren es, die mir halfen, mich mit den schwierigen Seiten Indiens zu arrangieren.

Denn natürlich sah ich auch Seiten des Landes, die uns Europäer zumeist verstören, weil wir sie nicht gewohnt sind. Den Müll und die Abfälle nicht zu beachten gelang mir relativ schnell. Ich verstand, dass ich nicht sehen wollte, was genau so alles auf der Straße lag. Ich achtete auf meinen Weg und vermied es, viel nach links und rechts zu sehen. Trotzdem blieben mir einige Anblicke nicht erspart.

Am meisten schmerzte es mich, das Elend der Armen und Kranken zu sehen. Manche Menschen lagen, in schmutzige Lumpen gekleidet, auf der Straße mit nichts weiter als einer Decke. Ich sah kleine, hagere Kinder mit zerzausten und dreckigen Haaren, die Müll sortierten oder bettelten. In der Nähe unseres Hotels lebten ganze Familien in kleinen Papphütten auf dem Bürgersteig, vor denen sie oft ums Feuer saßen und zusammen aßen. Und so abgebrüht es auch scheinen mag: Auch hier lernte ich, wegzusehen. Anders hätte ich nicht damit umgehen können.

Der Anblick der Armut bzw. der Schlichtheit des Lebens vieler Inder brachte mir eine Erkenntnis, die viele Reisende ereilt: Ich begriff tief im Inneren, mit wie wenig man leben kann. Ein sich wiederholendes Erlebnis hat mich dabei besonders geprägt: Aus meinem Hotelzimmer in Kalkutta konnte ich auf eine Baustelle gucken. Jeden Abend legten sich die Arbeiter im untersten Stockwerk dicht nebeneinander auf ein paar Decken und schliefen. Sie hatten nichts außer diesem halboffenen Raum und ihren Decken, vielleicht noch ein paar kleinere Dinge, aber keine Betten, keinen Fernseher, keine Küche, nicht einmal ein Bad. Und jeden Abend, wenn ich sie aus meinem Hotelzimmer dort so im hellen Licht auf dem Boden schlafen sah, realisierte ich, dass diese Menschen trotz ihrer materiellen Armut irgendwie zurechtzukommen schienen. Diese Bauarbeiter führten mir jeden Abend erneut vor Augen, wie stark ich mich an materielle Dinge binde und wie wenig diese Dinge für mein persönliches Wohlbefinden wert sein könnten.

Nach einer Woche flogen wir ungeplant nach *Mumbai*, weil unser eigentlicher Flug gestrichen worden war und wir einen Umweg nehmen mussten. Ich erkundete die Umgebung unseres Hotels, und wir verbrachten auf der Dachterrasse eines Hotels mit Blick auf die nächtliche Skyline der Stadt einen wunderschönen Abend mit indischen Bekannten meiner Dozentin. Am folgenden Tag flogen wir direkt weiter nach *Lucknow*, die Hauptstadt des nordindischen Bundesstaates *Uttar Pradesch*. Die Straßen dort waren breiter, und ich fühlte mich nicht mehr so eingeengt. Das Chaos war dasselbe.

Und noch etwas fiel mir auf: Es waren viel weniger Frauen auf der Straße. Am Tag unserer Ankunft wollte ich ein paar Dinge einkaufen. Ich machte mich also auf den Weg und hatte plötzlich das Gefühl, dass die halbe Straße mich beobachtete. Eine hellhäutige Frau, die zu Fuß alleine auf der Straße unterwegs war, schien hier ein äußerst seltener Anblick zu sein. Es war ein unangenehmes Gefühl, und ich versuchte, möglichst ohne Augenkontakt durch die Menschenmenge zu kommen. Es war nicht so, dass ich mich bedroht fühlte; die Situation verunsicherte mich einfach und ich wollte keine Gespräche führen. Ich wurde zwar während der gesamten Reise immer mal wieder spontan angesprochen, und manchmal kamen sehr nette Gespräche zustande, aber ich wusste eben auch, dass hinter manchen Kontaktversuchen eindeutig sexuelle Absichten steckten, welche abzuwehren ich keine Lust hatte.

Wir waren in *Lucknow*, als *Holi*, das indische Frühjahrsfest, stattfand. Ich hatte eigentlich immer davon geträumt, *Holi*-Feierlichkeiten in Indien zu erleben, aber daraus wurde nichts. Meine Dozentin meinte nämlich, es sei furchtbar, dabeizusein. Sie berichtete von Alkoholleichen und wilden Farbschlachten in dichten Menschenmengen. Das war nun wirklich nichts für mich. Also blieben wir zunächst im Hotel. Erst am Nachmittag wagte ich mich auf die Straße, die statt überfüllt gespenstig menschenleer war. Alle Geschäfte waren geschlossen, Kühe spazierten ganz ungestört auf der Straße herum, und nur vereinzelt fuhren Inder auf ihren Motorrädern vorbei und wünschten ein „Happy Holi!“. Es war faszinierend, Indien so still zu erleben. Und es wurde noch besser.

Da meine Dozentin dort zu einem Vortrag eingeladen war, wurden wir mit dem Auto in die südlich von *Lucknow* gelegene Stadt *Kanpur*, genauer in das dort ansässige *Indian Institute of Technology* gefahren. Auf der Fahrt durchquerten wir die weite, flache Landschaft von *Uttar Pradesch*, und ich sah das ländliche Indien mit seinen kleinen Dörfern.

Es war schön, aus dem Stadtalltag herauszukommen. An der Universität wurden wir von der Professorin abgeholt, die meine Dozentin eingeladen hatte. Während sich die beiden wissenschaftlichen Tätigkeiten widmeten, beobachtete ich Vögel und genoss den beschaulichen Alltag auf dem weiten und üppig bewachsenen Campusgelände. Überall sangen die Vögel; auf den breiten Straßen waren kaum Menschen oder Autos zu sehen, und in den imposanten Bäumen tummelten sich die Palmenhörnchen. Ich war in einem Paradies gelandet.

Nicht nur aufgrund der Atmosphäre auf dem Campus fühlte ich mich wohl, auch das soziale Umfeld war anregend. Die Professorin – eine besonnene, kluge und freundliche Frau – lud uns zum Abendessen bei sich ein, und wir lernten ihre beiden Söhne kennen. Der größere der beiden hatte es mir besonders angetan, obwohl ich sonst gar nichts mit Kindern anfangen kann. Er hieß *Abir*. Er war ein kluger, aufgeweckter und empathischer Junge mit einem großen Interesse an „uns Fremden“. Ihm gegenüber empfand ich diese Art von innerer Verbundenheit, die so schwer zu beschreiben und noch schwerer zu erklären ist.

Am zweiten Tag machten *Abir* und ich eine Fahrradtour über das Campusgelände, und er erzählte von der Schule, und dass er die Welt außerhalb des Campus nicht so besonders mochte; sie war ihm zu chaotisch und zu laut. Am Abend saßen und aßen wir wieder zusammen. Es wurde ganz traditionell indisch mit der Hand gegessen, wofür ich zu dem Zeitpunkt schon eine große Begeisterung entwickelt hatte, weil mir der unmittelbare Kontakt zum Essen gefiel. Dass man in Deutschland warme Mahlzeiten kaum mit den Händen isst, wusste *Abir* wohl nicht, wollte dann aber das Essen mit Besteck unbedingt lernen. Er stellte sich dabei herzerwärmend ungeschickt an, was mich wieder einmal daran erinnerte, wie viele für uns selbstverständliche Dinge eigentlich gar nicht selbstverständlich sind.

Wir lachten viel, und der kulturelle Austausch war für mich sehr inspirierend. Die Atmosphäre im Haus der Professorin war so warm und herzlich, dass ich mich dort mit jeder Faser meines Körpers und meiner Seele wohlfühlte. Die zwei Tage in *Kanpur* waren eines der Highlights meiner Reise.

Leider waren diese zwei Tage schnell vorbei, und wir flogen weiter nach *Delhi*, der letzten Station. Das Großstadtleben hatte mich wieder und mit ihm die Reizüberflutung. In *Delhi* besuchten wir einige historische Stätten und gingen einkaufen. Ich bewegte mich nun gut alleine in der Stadt, allerdings kristallisierte sich heraus, dass Hochsensibilität in Indien auch in sozialer Hinsicht nicht von Vorteil ist.

Einmal berechnete mir ein Autoriksha-Fahrer viel zu viel für eine Fahrt, was ich nicht verhinderte, weil ich einen Konflikt mit ihm vermeiden wollte. Der entsprechende Geldwert von umgerechnet etwa 2 Euro war nicht das Problem – es ging vor allem ums Prinzip und darum, dass der Fahrer felsenfest behauptete, sein Preis wäre unschlagbar. Die Fähigkeit mancher Inder, das Gegenüber ohne den Hauch einer Regung über den Tisch zu ziehen, hat mich gleichzeitig verwirrt und beeindruckt.

Außerdem läuft man in Indien häufig gefahr, rücksichtslos zur Seite gedrängt zu werden. Einmal stand ich im Fast-Food-Restaurant eine Viertelstunde in der Schlange, weil sich in dem Chaos irgendwie ständig Leute vordrängelten und ich mit meiner rücksichtsvollen Art in dem Durcheinander unterging. Die meisten Menschen aber waren sehr freundlich und interessiert, und ständig wurden wir gefragt, wo wir herkämen und wie uns Indien gefalle.

Manchmal, wenn ich unerwartet angesprochen wurde oder meinerseits mit jemandem sprechen musste, verlor ich von einem auf den anderen Moment meine sämtlichen Sprachkenntnisse. Ich stammelte dann vor mich hin, und es war mir unendlich peinlich, dass ich nicht einmal den einfachsten Satz auf Englisch, geschweige denn auf Hindi bilden konnte. Aber Kommunikationsprobleme wurden weggelächelt. Lächeln ist eine universelle Sprache.

Das Ende

Als nach drei Wochen der Heimflug bevorstand, war ich traurig und wollte nicht wieder weg. Ich wäre gerne geblieben.

Aber was an Indien kann eigentlich so fesseln? Genau diese Frage stellte ich bereits am ersten Abend meiner Dozentin. Sie musste nachdenken und meinte schließlich, es wären die Menschen. Und es stimmt: Genau ihretwegen ist Indien ein spannendes Land. Es ist pulsierend, lebendig, bunt, vielfältig und hält jeden Tag neue Überraschungen bereit; es inspiriert und bereichert. Ich fühlte mich so nah an den wichtigen Dingen des Lebens, fernab des überwiegend kontrollierten, genormten und geregelten Alltags in Deutschland.

Für Hochsensible ist Indien wohl anstrengender, aber auch gerade wegen seiner Reizdichte so interessant; buchstäblich „reizvoll“. Und weil es noch so viel zu entdecken gibt, will ich unbedingt wieder dorthin reisen und kann es jedem empfehlen, der Interesse am Fremden hat.

Maria Schubert ist Studentin der Südasienkunde und Politikwissenschaft an der Universität Halle-Wittenberg und Lehrbeauftragte für Hindi am dortigen Südasienseminar. Sie ist als Kontaktperson des IFHS für Halle erreichbar unter: halesaale@hochsensibel.org.

Schattenseiten der Schublade

Eine Lerntherapeutin wehrt sich gegen Diagnosen

Von Petra Moira Schmidt

In meiner Funktion als Therapeutin, die mit Hochsensiblen an ihren Lernschwierigkeiten arbeitet, führe ich immer wieder Gespräche mit SchulleiterInnen, LehrerInnen und Eltern, die die Zukunft der Kinder betreffen. Es geht dabei um Schullaufbahneempfehlungen, um die Frage, inwiefern SchülerInnen mit Realschulempfehlung auf dem Gymnasium Erfolg haben können, oder welche Bedeutung Intelligenztests, diagnostizierte Lese-/Rechtschreib- und Rechenschwächen oder AD(H)S haben. Immer wieder kommen dabei Zweifel auf, ob diese Diagnosen hilfreich sind.

In diesem Zusammenhang muss ich verdeutlichen, dass ich grundsätzlich keine an Defiziten orientierte Therapeutin bin. Meine Kolleginnen und ich verfolgen einen systemisch-lösungsorientierten Ansatz, der sich an den Zielen der KlientInnen orientiert und an der Frage, wie unsere Arbeit dazu beitragen kann, diese Ziele zu erreichen.

Auch unsere Diagnostik richtet sich danach: Wir erarbeiten die Ressourcen der KlientInnen, um herauszufinden, welche Fähigkeiten sie haben und wie sie diese nutzen können, um Schwierigkeiten und Probleme zu lösen. Wir bemühen uns, Offenheit zu bewahren, KlientInnen ganzheitlich zu betrachten und gemeinsam mit ihnen individuelle und effektive Lösungen für ihre Themen zu finden.

Unserer Erfahrung nach sind Empfehlungen, Tests und Diagnosen in einigen Fällen nutzlos, verwirrend oder sogar schädlich für die Beteiligten. Dazu möchte ich ein paar Beispiele geben.

Beispiel: Schullaufbahneempfehlungen

Viele intelligente und hochsensible SchülerInnen haben Lernschwierigkeiten, die dazu führen, dass sie von LehrerInnen und Eltern falsch eingeschätzt werden, was ihr Lern- und Leistungsvermögen angeht. Als Folge davon sind sie nicht in dem Schulzweig, der ihren Fähigkeiten entspricht.

Aber auch die Diagnose „Hochbegabung“ – die oft mit Hochsensibilität einhergeht – kann dazu führen, dass SchülerInnen keine Empfehlung für ein Gymnasium erhalten, weil das notwendige Lern- und Arbeitsverhalten fehlt, um in diesem Zweig Erfolg zu haben. Manche Eltern und SchülerInnen freuen sich über die Feststellung hoher Intelligenz, „ruhen“ sich dann aber (leider) „darauf aus“, anstatt konsequent „am Fehlenden“ – z. B. Konzentrationsfähigkeit, Lerntechniken oder einer vernünftigen Tagesstruktur, die Lern- und Entspannungszeiten beinhaltet – zu arbeiten. Sie sind dann sehr enttäuscht, wenn ihr Kind „nur“ eine Realschulempfehlung bekommt, obwohl es eigentlich auf ein spezielles Gymnasium für Hochbegabte gehen sollte, das es nun aber nicht aufnimmt.

Zu Schullaufbahneempfehlungen ist insgesamt zu sagen, dass sie in vielen Fällen nicht aussagekräftig sind, was auch einige SchulleiterInnen feststellen: Manche LehrerInnen an Grundschulen sprechen eine Gymnasialempfehlung relativ schnell und häufig aus, bei anderen ist es eher schwierig, sie zu erhalten.

Das hat zur Konsequenz, dass an Gymnasien auch darauf geachtet wird, von welcher/m LehrerIn und welcher Schule die Empfehlung kommt; die ihr beigemessene Bedeutung ist davon abhängig. So sind häufig auch SchülerInnen mit Realschulempfehlung an Gymnasien herzlich willkommen, weil ihnen doch mehr zugetraut wird.

Beispiel: Intelligenztests

Sensible SchülerInnen haben in Testsituationen manchmal Prüfungsängste bis hin zum *Blackout*, die das Ergebnis verfälschen können, gerade wenn den Eltern und LehrerInnen ein Intelligenztest und dessen Ergebnis sehr wichtig ist.

Vor kurzem erst führte ich ein Gespräch mit einer Mutter, deren Sohn bereits verschiedene dieser Tests absolviert hatte. Das Spektrum der Ergebnisse reichte von „minderbegabt“ über „mittelmäßig“ bis „hochbegabt“ – abhängig von der momentanen Verfassung ihres Sohnes zum Zeitpunkt der Testung. Sie war völlig verwirrt, was denn nun zutrefte und wie sie die Ergebnisse einschätzen sollte.

Beispiel: Diagnose Lese-/Rechtschreib- und/oder Rechenschwäche

Diese Diagnose hat – unserer Erfahrung nach – bei sensiblen SchülerInnen zwei mögliche Wirkungen: Die einen reagieren nach dem Motto: „Huch, ich bin krank“, d. h. Selbstvertrauen und Motivation sinken; die anderen empfinden sie als Entlastung: „Naja, das ist halt so, das kann ich eben nicht ändern“. Beide Reaktionen sind nicht geeignet, Herangehensweisen zu entwickeln, die zu Problemlösungen führen. Deshalb sprechen wir von „Lese-, Rechtschreib- und Rechenschwierigkeiten“. Sie können bei manchen stärker ausgeprägt sein, bei manchen schwächer. Schwierigkeiten kann man häufig lösen, wenn man sich bemüht; mit Schwächen müssen wir manchmal – trotz aller Bemühungen – leben. Letzteres ist in den Bereichen Lesen, Rechtschreibung und Rechnen aber nicht notwendig, wie viele Berichte von Eltern und SchülerInnen aus unserem *Erfolgsbuch* zeigen, das in der Praxis ausliegt (einige Auszüge sind auf der Internetseite unter dem Link: „Erfolgsberichte“ einsehbar).

Beispiel: Diagnose AD(H)S

Viele Kinder und Jugendliche, die zu uns kommen, wurden mit AD(H)S diagnostiziert. Wenn Eltern den Test zu Lern- und Arbeitsverhalten, Sensibilität und Intelligenz (siehe Internetseite, Link: „Erstgespräch“) machen, stellen sie fest, dass die meisten Punkte, die Hochsensibilität kennzeichnen, bei ihren Kindern zutreffen. Auch bei Forscherinnen besteht die Vermutung, dass der medizinischen Diagnose AD(H)S eine nicht erkannte Hochsensibilität zugrundeliegt. Das würde heißen, dass eine völlig normale, natürliche Persönlichkeitsvariable von 15 – 20 Prozent aller Menschen zu einer psychischen Erkrankung (nach dem Diagnoseschlüssel ICD-10) umdefiniert wird.

Es ist richtig, dass Hochsensible mit Überreizung (z. B. durch Lärm oder große Gruppen) schwer zurecht kommen und davon unruhig werden. Folglich nimmt die Konzentrationsfähigkeit ab. Deswegen sind diese Menschen aber nicht krank. Durch einen systematischen Konzentrationsaufbau, ausreichend Bewegung und die Anwendung von Entspannungstechniken können sie ein „normales“ Leben führen und die angenehmen Seiten ihrer Sensibilität, z. B. mittels künstlerischer Aktivitäten wie Schreiben, Malerei, Tanz oder Musik, genießen.

Stattdessen werden Medikamente verordnet, die dazu beitragen sollen, dass die Probleme sich von selbst lösen. Diese stellen sich – wenn die Einnahme nicht von einer Therapie begleitet wird – aber schnell wieder ein, wenn das Medikament abgesetzt wird. Darüber hinaus zeigen sich oft massive Nebenwirkungen bis hin zu starken Persönlichkeitsveränderungen.

In unserer fünfzehnjährigen Praxis gab es – außer bei vorzeitigem Therapieabbruch – niemanden, der oder die es nicht geschafft hätte, die schwierigen Aspekte von AD(H)S oder Hochsensibilität ohne Medikamente zu bewältigen.

Von allen Beteiligten (Eltern, Kinder, Jugendliche, Therapeutin und LehrerInnen) erfordert dies immer gute Zusammenarbeit und Vernetzung, Geduld, Verständnis, Bemühen, Mut, zur eigenen Überzeugung zu stehen, und die Bereitschaft zur Suche nach einer Alternative (neben obengenannten Maßnahmen u. a. Ernährungsumstellung, natürliche Vitalstoffe, Naturheilmittel) anstelle eines Rückgriffes auf (vor)schnelle Lösungen der Pharmaindustrie.

Zusammenfassend lässt sich sagen:

Empfehlungen, Tests und Diagnosen können Anhaltspunkte geben; sie stellen jedoch keine „absolute Wahrheit“ dar. Jede/r BeobachterIn hat seinen/ihren eigenen (persönlichen und beruflichen) Hintergrund, ist eher pessimistisch oder optimistisch, defizit- oder ressourcenorientiert, denkt ganzheitlich oder linear, betrachtet ein- und dasselbe Glas Wasser entweder als halb voll oder als halb leer. Dies hat zur Konsequenz, dass ExpertInnen bei ein- und demselben Phänomen zu ganz unterschiedlichen Einschätzungen, Ergebnissen und Schlussfolgerungen kommen können.

Verlassen Sie sich – neben ExpertInnenmeinungen und -aussagen – daher bitte auch auf Ihre eigene Wahrnehmung, Ihren gesunden Menschenverstand und Ihre Intuition. Seien Sie selbstbewusst und handeln Sie dementsprechend – Sie kennen sich und/oder Ihr Kind am besten. Achten Sie darauf, ob Sie Vorschläge anderer als hilfreich, unterstützend oder belastend empfinden; ob Sie den Eindruck haben, dass diese Menschen – neben dem professionellen auch ein persönliches – Interesse an Ihnen haben, ob sie mehr wissen wollen, sich um Sie und Ihre Themen bemühen, Ihnen weiterhelfen oder Sie schnell in Schubladen stecken und „abwimmeln“.

Dann werden Sie – im Dschungel der Empfehlungen, Tests und Diagnosen – einen guten, für sich (und Ihr Kind) stimmigen Weg und die passenden Unterstützungsformen und BegleiterInnen finden.

Wir wünschen es Ihnen von ganzem Herzen!

Petra Moira Schmidt ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin und systemisch-lösungsorientierte Therapeutin, die über mehr als 25 Jahre Erfahrung als Trainerin und Therapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene verfügt. Sie betreibt in Lütjenburg (an der Ostsee in Schleswig-Holstein) und Nürnberg eine therapeutische Praxis mit dem Schwerpunkt der Förderung Hochsensibler und/oder Hochbegabter. An der „Intensivarbeit“ während und außerhalb der Ferien nehmen KlientInnen aus dem gesamten Bundesgebiet teil. Die Website ihres „Raum[es] für Neues Lernen“ findet sich unter: <http://www.lernberatung-und-training.de/>.

HABT ACHT(SAMKEIT)!

Leben in Echtzeit

Wie die Praxis der Achtsamkeit Hochsensiblen den Alltag erleichtern kann

Von Sabrina Gundert

Dass die Praxis der *Achtsamkeit* heute auch im Westen kein Fremdwort mehr ist, ist vor allem dem amerikanischen Professor *Jon Kabat-Zinn* zu verdanken. Bereits Ende der 1970er Jahre gründete er die *Stress Reduction Clinic*, an der er sein Programm der *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR, Stressbewältigung durch *Achtsamkeit*) weiterzugeben begann. Dieser achtwöchige Kurs ist eine Mischung aus Meditation, Yoga, Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen und richtet sich vor allem an Menschen, die lernen möchten, mit Stress, Krankheiten und Angst besser umzugehen. Heute finden sich MBSR-Kurse an vielen Volkshochschulen, werden von ausgebildeten MBSR-Lehrern privat unterrichtet und haben ebenso Einzug gehalten in verschiedene Kliniken.

Jon Kabat-Zinn hat die *Achtsamkeit* – die er als eine Form der Aufmerksamkeit bezeichnet, die absichtslos und nicht wertend ist und sich zudem auf den gegenwärtigen Moment bezieht – aus dem Buddhismus herausgelöst und für die Menschen des Westens nutzbar gemacht. Auch wenn es hierzu bislang kaum Forschungen und Studien gibt, so hilft doch die *Achtsamkeit* gerade Hochsensiblen, mit den Reizen in ihrer Umgebung ebenso wie mit dem sich oft endlos drehenden Gedankenkarussell besser zurechtzukommen.

Ein Beispiel: Sie gehen zur Bushaltestelle, fahren mit dem Bus in die Stadt und laufen durch ein volles Einkaufszentrum, um zu einem Geschäft an dessen Ende zu gelangen. Vielen Hochsensiblen bereitet die hierbei erfahrene Mischung aus Lärm und starken Gerüchen (zum Beispiel durch Abgase im Verkehr), engen und großen Menschenansammlungen (wie im Bus) und einer Vielzahl unterschiedlichster Sinnesreize (wie etwa im Einkaufszentrum) große Probleme, und nicht selten versuchen sie, solche Situation lieber ganz zu meiden, als sich ihnen auszusetzen.

Wie sähe diese Situation nun aus, würde die betreffende Person die Praxis der *Achtsamkeit* in ihrem Alltag anwenden? Zunächst würde sie vielleicht ein paar bewusste Atemzüge tun, ehe sie sich auf den Weg zur Bushaltestelle macht. Auf dem Weg selbst spürt sie immer wieder, wie ihre Füße den Boden berühren, und lenkt damit bewusst die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt. Im Bus sitzend, schließt sie die Augen und beobachtet ihren Atem. Somit bleiben ihre Energie und Aufmerksamkeit weiter bei ihr, ohne dass sie sich mit ihren Gefühlen und Gedanken in den sie umgebenden Menschen verliert. Betritt sie nun das Einkaufszentrum, bleibt sie weiterhin bewusst mit ihrem Atem und der Empfindung des Bodens unter ihren Füßen verankert. Die vielen äußeren Reize treten auf diese Weise in den Hintergrund und gelangen nicht mehr so nah an sie heran. Sie verlässt das Einkaufszentrum wieder und spürt, dass sie immer noch in ihrer Kraft ist.

So leicht, ja fast schon banal die Praxis der *Achtsamkeit* klingt, so viel Disziplin, Konzentration und Übung braucht sie jedoch am Anfang. Denn gerade Hochsensible sind es häufig sehr gewohnt, dass sich ihre Gedanken und Gefühle im Kreis drehen, sie sich in ihrer Außenwelt verlieren und Empfindungen und Stimmungen anderer Menschen übernehmen. Um so befreiender und beglückender ist dann jedoch die Erfahrung, wenn spürbar wird, dass es mit ein wenig kontinuierlichem Training möglich ist, diese Qualität des Ganz-bei-sich-Bleibens zu entwickeln.

Denn die Praxis der *Achtsamkeit* bleibt nicht auf ein Meditationsbänkchen oder bestimmte Tageszeiten reduziert, sondern vermag jeden Augenblick des Alltags zu durchziehen. So ist es möglich, ganz präsent zu sein – beim Arbeiten, beim Essen, bei allem, was wir den Tag über tun. Gerade auch die Lehrworte aus dem Zen-Buddhismus: „*Wenn ich gehe, gehe ich. Wenn ich esse, esse ich.*“ sind sehr passend für Hochsensible, wird doch jede(r) von ihnen bestätigen können, wie wohltuend es ist, eine Tätigkeit erst nach der anderen auszuführen, dabei ganz präsent zu sein und die Reizzufuhr möglichst gering zu halten.

Wer nun die Praxis der *Achtsamkeit* einmal für sich ausprobieren möchte, dem seien die MSBR-Kurse empfohlen; ebenso wie beispielsweise auch die Bücher *Achtsamkeit für Anfänger* (Jon Kabat-Zinn), *Stress bewältigen mit Achtsamkeit* (Linda Lehrhaupt, Petra Meibert), *Im Hier und Jetzt zuhause sein* (Thich Nhat Hanh) und auch die CD mit *Booklet Die heilende Kraft der Achtsamkeit* (Jon Kabat-Zinn, Ulrike Kesper-Grossman). Für die Arbeit am Computer ebenfalls sehr unterstützend ist die *Glocke der Achtsamkeit*, die regelmäßig an das Präsentsein im gegenwärtigen Augenblick erinnert – zu finden unter <http://www.mindfulnessdc.org/bell>.

Sabrina Gundert studierte Geographie und ist ausgebildete Journalistin; seit einigen Jahren ist sie aber ganz auf ihrem „Herzensweg“ unterwegs: Sie schreibt Bücher und begleitet Menschen dabei, ihren eigenen Weg zu finden und ihm zu folgen. Nähere Informationen auch zu ihren Workshop- und Coachingangeboten finden sich auf ihrer Website: <http://www.handgeschrieben.de>.

Bedrückende Klinikatmosphäre

Eine Hochsensible in der psychosomatischen Rehabilitation

Von Sylvia Velten

Bei weitem nicht jede/r Hochsensible erfährt mit oder aufgrund seiner/ihrer Hochsensibilität Kummer. Wenn Probleme auftreten, bilden sie sich aber häufig in einer „typischen“ Leidensgeschichte ab: Es zeigen sich biografische Strukturen, die man so schon häufiger gehört hat. Eine dieser typischen Biografien ist etwa gekennzeichnet durch psychosomatische Symptome, die Ärzte und Therapeuten nicht recht konzeptionell in den Griff kriegen, so dass für die Betroffenen eine jahrelange *Odysee durch das Gesundheitssystem* beginnt: So richtig helfen können existierende Angebote nicht. Sylvia Velten berichtet von ihren Erfahrungen in einer ambulanten psychosomatischen *Reha*.

Da ich bereits mehrfach von anderen enttäuschten Hochsensiblen von ähnlichen Erlebnissen gehört habe, möchte ich über meine persönliche *Reha*-Erfahrung berichten: Seit 2011 leide ich unter *Burnout*, Erschöpfung, depressiven Verstimmungen und allen möglichen daraus resultierenden körperlichen Beschwerden. Als ich nun 2013 wieder längere Zeit krankgeschrieben wurde, stimmte ich nur einer ambulanten psychosomatischen *Reha* zu, da ich erstens vor 20 Jahren bereits sehr negative Erfahrungen mit einer stationären *Reha* gemacht hatte und ich zweitens inzwischen von meiner Hochsensibilität wusste und dachte, dass es für mich wohl weniger Stress bedeuten und generell leichter werden würde, wenn ich wenigstens abends und am Wochenende Abstand zu der bedrückenden Klinikatmosphäre und den geballten Problemen von mir und den anderen Patienten haben würde und auch zuhause schlafen könnte.

Bei den Ärzten und Therapeuten der Klinik betonte ich von Anfang an mehrfach, dass ich extrem hochsensibel bin, doch leider stellte sich mit der Zeit immer mehr heraus, dass auch hier wieder fast niemand überhaupt auch nur den Begriff *Hochsensibilität* kannte, geschweige denn wusste, was er bedeutet und dass Betroffene evtl. eine etwas andere Therapieform benötigen als die normalsensiblen Patienten. Die jungen Therapeutinnen und auch einige Patienten waren allerdings sehr interessiert an dem Thema, und ich verteilte auch fleißig Faltblätter vom IFHS.

Wirklich Kenntnisse vom Phänomen hatte nur die Tanztherapeutin. Sie riet mir, meine vielen täglichen Eindrücke am besten abends in irgendeiner kreativen Form auszudrücken, sei es im Tanz, in der Musik oder in Form eines Tagebuches.

Die *Reha* war für mich von Anfang an wahnsinnig anstrengend. Ich hatte während des kompletten Tages ein straffes Programm mit teilweise drei Stunden Sport bzw. drei Stunden Gruppentherapie-Gesprächen täglich und dazu keine Möglichkeit, mich zwischendurch irgendwo auszuruhen, da man nur als stationärer Patient ein Zimmer bekommt und der einzige Ruheraum schlecht beheizt, sehr klein und auch sehr unruhig ist (mit vielen Schließfächern und somit ständigem Durchgangsverkehr). Und abends hatte ich noch die Heimfahrt und meine Erledigungen zu Hause vor mir.

Trotzdem war für mich diese teilstationäre Variante doch die bessere: Ich benötigte abends zum Abschalten und Verarbeiten einfach absolute Ruhe und Distanz zu der Klinik und allem, was dazugehörte, zumal auch noch zu der Zeit intensive Bauarbeiten im und am ganzen Gebäude vorgenommen wurden!

Auf die Erwähnung meiner ständigen Erschöpfung und Überforderung erhielt ich von den Therapeuten leider nur den Vorschlag, dann doch mal Antidepressiva auszuprobieren! Immerhin sprach ich die Probleme meiner Hochsensibilität einmal in einer Gruppentherapie an, da ich der Meinung war, dass ich nicht die einzige HSP in meiner Gruppe war (die Betroffenen es jedoch einfach vielleicht nur nicht wissen, dass sie hochsensibel sind), aber auch hier stieß ich leider auf Unverständnis und fühlte mich mal wieder als Außenseiterin. Trotzdem bekam ich hier viele wertvolle Tipps, wie ich mich evtl. besser abgrenzen, entspannen und auch gelassener werden kann.

Alles in allem kann ich nun sagen, dass mich diese *Reha* doch weitergebracht hat. Ich habe einige neue Seiten und Talente an und in mir entdeckt, meine Scheuklappen etwas zur Seite geschoben, viele nette Leute kennengelernt, viele nützliche Tipps bekommen und auch positives Feedback erhalten.

Allerdings hätte ich mir von seiten der Therapeuten mehr Verständnis und Hilfe für den Umgang mit den speziellen Problemen gewünscht, die *Hochsensibilität* mit sich bringt. Ich hoffe auch, dass ich wenigstens etwas dazu beigetragen habe, bei den jungen Therapeutinnen und einigen Patienten den Begriff etwas bekannter zu machen.

Sylvia Velten ist Groß- und Außenhandelskauffrau. In der Region Pirmasens/Kaiserslautern ist sie zum Thema Hochsensibilität als lokale Kontaktperson sowie als Gründerin eines Gesprächskreises aktiv. Sie ist erreichbar unter: pirmasens@hochsensibel.org.

Hochbegabt und hochsensibel?

Wir „vermuten offiziell“: Eine besondere Korrelation gibt es nicht

Von Michael Jack

Die Frage nach dem Verhältnis von Hochsensibilität zu Hochbegabung ist eines der klassischen Diskussionsthemen in der Hochsensiblen-„Szene“. Bis Mitte 2013 stellten wir das Problem dar, ohne uns allzu prononciert zu positionieren. Heute sehen wir uns dazu in der Lage, eine relativ „klare Ansage“ zu machen. Warum das so ist, bedarf gewisser Erläuterungen.

Auf das Thema Hochbegabung stieß ich im Zusammenhang mit der Veröffentlichung des Buches *Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel?* der Frankfurter Psychologin ANDREA BRACKMANN, das ich im Jahr 2005 – damals als Privatperson – „aus Sicht eines Hochsensiblen“ rezensierte und die Rezension auf der (heute nicht mehr existierenden) Internetcommunity empfindsam.de postete. Auch bei der entsprechenden Bearbeitung des Nachfolgebuches *Ganz normal hochbegabt - Leben als hochbegabter Erwachsener* fiel mir eine verblüffende Ähnlichkeit der Beschreibungen von Hochsensibilität und Hochbegabung auf; teilweise waren die Formulierungen nahezu wortgleich.

Eine Identität beider Phänomene ist aber schon aus mathematischen Gründen nicht möglich. So gelten etwas mehr als 2 % der Bevölkerung als hochbegabt; ARON zufolge sind 15 – 20 % der Menschen hochsensibel. Selbst wenn also tatsächlich jeder Hochbegabte automatisch hochsensibel war, so konnte dies nicht umgekehrt gelten. *Georg Parlow* meint vorsichtig, jede(r) Hochsensible sei besonders begabt. Im Rahmen eines Gespräches entwickelten *Ulrike Hensel* und ich (demgegenüber) den Standpunkt, dass der Begriff der Hochbegabung reserviert sein sollte für Menschen mit einem Intelligenzquotienten (IQ) von 130 aufwärts, da diese Personengruppe bestimmte, ganz spezifische Schwierigkeiten erleben kann, die alle anderen so eben nicht kennen.

Darstellungen der Hochbegabung in Funk und Fernsehen sind durch Extreme geprägt: Auf der einen Seite steht der „Schulversager“, den das System nicht angemessen fördert und der daher scheitert. Auf der anderen Seite findet sich die Überfliegerin, die mit 15 die allgemeine Hochschulreife erwirbt, nebenbei eine Konzertpianistinnenausbildung absolviert, aus Langeweile sieben Sprachen lernt und sich zum Abschalten mit Quantenphysik (oder Molekulargenetik) beschäftigt.

Aus der Literatur zum Thema Hochbegabung erfuhr ich, dass die Wirklichkeit komplizierter ist. Die meisten Biografien von Hochbegabten sind unauffällig; viele können nach einer Begabungsdiagnostik schlicht nicht glauben, dass sie zu den gut 2 % intelligentesten Menschen gehören sollen. Freilich hatten sie manchmal schon spezifische Probleme, die als solche beim geschulten Beobachter Verdachtsmomente hätten aufkommen lassen können. In entsprechenden Schilderungen erkannte ich mich – ohne große Verblüffung – zum Teil wieder.

Im Jahre 2006 – nach der ersten juristischen Staatsprüfung – wollte ich wissen, woran ich bin. Der Hochbegabtenverein *Mensa in Deutschland (MinD)* (<http://www.mensa.de>) hat als einziges Aufnahmekriterium einen IQ von mindestens 130 (alternativ einen „Prozentrang“ von 98; also Leistungen im Rahmen eines Intelligenztests, die 98 % der Bevölkerung nicht erbringen). Gemessen wird die Intelligenz der Aspiranten im Rahmen von sog. Gruppentests, die von speziell geschulten Testleitern durchgeführt werden: Mehrere Personen erhalten wissenschaftlich entwickelte Aufgabenbögen zur Testung ihrer kognitiven Fähigkeiten. Die ausgefüllten Bögen werden eingeschickt und zentral ausgewertet; das Ergebnis erhält man per Post ggf. mit einer Einladung, Mitglied zu werden. Gruppentests von *MinD* kosten zur Zeit etwa 50 €.

Mein Testergebnis war negativ. Ich sei zwar überdurchschnittlich intelligent (damaliger Testwert: 112), nicht jedoch hochbegabt. Dieses Ergebnis passte mir insofern in den Kram, als ich in der Folgezeit mit reinem Gewissen behaupten konnte, dass die von mir wahrgenommenen „Symptome“, von denen ich glaubte, dass sich in ihnen Hochsensibilität zeigte, auch wirklich zweifelsfrei keine Symptome von Hochbegabung seien. Daneben war ich lebendes Gegenbeispiel für die These einer Identität von HS und HB.

Im Sommer 2013 entdeckte ich im Rahmen meines täglichen Rundhorchens im Internet die insbesondere auf Hochbegabungsdiagnostik spezialisierte Kieler Psychologin und Psychotherapeutin *Karin Joder* (<http://www.karinjoder.de>), die für mich interessant war, weil sie auch Coaching für Hochsensible anbietet. Im Rahmen einer kurzen elektronischen Korrespondenz – ich hatte sie gefragt, ob sie in unsere HS-Kontaktliste wolle – sagte sie mir, dass bei Gruppentests bis zu 50 % der hochbegabten Kandidaten nicht erkannt würden. Im Falle eines negativen Befundes könne daher nur eine Individualdiagnostik Klarheit bringen.

Nach einem (sonnigen) Samstagmittag in Kiel, in dessen Verlauf ich diverse kognitive Fähigkeiten vorführen musste, sah sich *Karin Joder* befugt, mir im Widerspruch zu dem Ergebnis des Gruppentests Hochbegabung zu attestieren. Das korrespondierende Gutachten wurde von *Mensa* akzeptiert, und so bin ich nun Mitglied, das inzwischen schon einige Veranstaltungen besucht, einige (andere) Hochbegabte kennengelernt und auch schon einen Vortrag zum Thema Hochsensibilität bei einer Vereinsveranstaltung (in Düsseldorf) gehalten hat.

Der Gedanke, Frau *Joder* habe gegen Bares ein Gefälligkeitsgutachten erstellt, liegt nahe. Ihn tatsächlich zu denken hieße aber, Dr. phil. Dipl.-Psych. *Karin Joder*, Psychologische Psychotherapeutin, bewussten Pfusches zu unterstellen, wofür ich keine Anhaltspunkte habe. Abgesehen von diesem Autoritätsbeweis (und der Redlichkeitsvermutung) sei angeführt, dass man sich von Hochbegabung genauso wenig etwas kaufen kann wie von Hochsensibilität. Ganz offen gesagt wäre, wenn überhaupt, die Hochbegabung in meiner Biografie *ether* (darob diskret zu behandelndes) Schamthema als die Hochsensibilität.

Wie der Zufall es wollte, formierte sich just zu der Zeit, als ich *MinD* beitrug, in besagtem Verein eine Sondergruppe (*Special Interest Group, SIG*) zum Thema Hochsensibilität, mit deren Initiator *Harald Knoll* ich in intensivem Austausch stand; wir trafen uns in Person bei zwei regionalen SIG-Treffen in Köln. Leider verstarb *Harald* völlig überraschend im Juni; zur Zeit ist nicht ganz klar, wie es mit der *SIG* weitergeht.

Bezüglich der Frage nach dem Verhältnis von Hochsensibilität zu Hochbegabung gab es in der Gruppe anscheinend eine herrschende Meinung, die auf Erfahrungen im Hochbegabtenverein *Mensa* basierte: Eine besondere Korrelation bestehe nicht; der Anteil der Hochsensiblen an der Gruppe der Hochbegabten entspreche dem Anteil der Hochsensiblen an der Gesamtbevölkerung. *Harald Knoll* schrieb im *MinD-Magazin* (Oktober 2013, S. 36), bei Treffen von Mensanern komme es meist eher „zu Gesprächen über [...] kognitive und weniger [...] emotionale oder seelische Themen“. Im Ergebnis geht man also davon aus, dass **Hochsensibilität und Hochbegabung separate Phänomene** sind.

Erklärungsbedürftig ist in diesem Licht, warum *ANDREA BRACKMANN* glaubt, Hochbegabte seien automatisch auch besonders sensibel. Auch *Karin Joder* erzählte mir, bei Hochbegabten, die in ihrer Praxis erschienen, sei Hochsensibilität eigentlich immer auch ein Thema. Meine Vermutung ist, dass diese Wahrnehmungen **Artefakte der therapeutischen Situation** sind: Es sind insbesondere die hochsensiblen Hochbegabten, die psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Hierdurch kann leicht der Eindruck entstehen, alle Hochbegabten seien besonders sensibel. Das ist aber wohl nicht der Fall.

Ich war mir meiner Sache so sicher, dass ich die „Vereinspolitik“ in dieser Hinsicht änderte: Der IFHS vermutet nun ganz offiziell, dass zwischen Hochsensibilität und Hochbegabung – im Sinne eines $IQ \geq 130$ – keine besondere Korrelation besteht. Beschlossen und verkündet. (Wen das interessiert, sei dahingestellt. Jedenfalls ist es schon putzig: Wenn ich mal richtig mutig, also zu halsbrecherischem Risiko bereit bin, quasi „Vabanque spiele“, dann artikulieren wir eine „Vermutung“. Nervenauftreibend, das.)

Offen ist noch die Frage, warum unter Umständen ein nennenswerter Anteil der Hochbegabten nicht erkannt wird, wenn Intelligenz im Rahmen eines Gruppentests gemessen wird. Hierzu gibt es seit den 70er Jahren Untersuchungen. Als Faktoren, die das Ergebnis beeinflussen können, wird etwa schlicht die Tagesform genannt. In der Gruppensituation könne das Testergebnis ferner verfälscht werden durch ablenkende Umgebungsfaktoren, Zeitdruck, Angst oder ein fehlendes Vertrauensverhältnis zum Diagnostiker. Bei der Testbearbeitung könnten Missverständnisse auftreten. Der Proband könne über unsachgemäßen Perfektionismus „stolpern“. Auch berücksichtigten Gruppentests nicht (unvorhergesehene) nachvollziehbare Denkprozesse des Probanden, die aber zu abweichenden Ergebnissen führten. Mir gegenüber ist die Vermutung artikuliert worden, es seien speziell HSP, die bei Gruppentests Schwierigkeiten hätten.

Falls all dies etwas vage wirkt: Mit einer gewissen Verblüffung stellte ich fest, dass nicht nur bezüglich Hochsensibilität, sondern auch im Zusammenhang mit dem weit prominenteren Thema Hochbegabung vieles noch ungeklärt ist. Auch in diesem weiten Feld ist man zur Zeit noch häufig auf Vermutungen angewiesen.

Dr. iur. Michael Jack ist Rechtsanwalt in Dortmund. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter info@hochsensibel.org.

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

Intensity ist das Vereinsmagazin des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V.; Anschrift: Informations- und Forschungsverbund HS e.V., Universitätsstraße 31, 44789 Bochum. Herausgeber der unregelmäßig erscheinenden, nicht auf dem Zeitschriftenmarkt erhältlichen Publikation ist der Vorstand des IFHS e.V. Verantwortlicher im Sinne der Pressegesetze ist der Präsident des IFHS e.V., Dr. Michael Jack, Am Heedbrink 40, 44263 Dortmund, der auch als verantwortlicher Redakteur fungiert. Dr. Jack und der IFHS sind per E-Mail zu erreichen unter info@hochsensibel.org, telefonisch (bitte nur in Ausnahmefällen) unter 0171/3490157.

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