

**Rezension: „Sensibel kompetent – zart besaitet und  
erfolgreich im Beruf“ von MARIANNE SKARICS  
(04.11.2007)**

Nachdem GEORG PARLOW mit seinem Buch „Zart Besaitet“ insofern Pionierarbeit geleistet hat, als dass seine Veröffentlichung damals die erste größere deutschsprachige zum Thema Hochsensibilität war, mithin alle oder zumindest viele Aspekte des Themas wenigstens cursorisch behandelt werden mussten, kann MARIANNE SKARICS sich in ihrer Publikation „Sensibel kompetent – zart besaitet und erfolgreich im Beruf“ nun auf das Problem der Erwerbstätigkeit Hochsensibler konzentrieren. Dass dies das zweite Buch im Festland-Verlag überhaupt ist, der sich auf Literatur zum Thema Hochsensibilität spezialisiert hat, verwundert nicht, wenn man bedenkt, dass die Stellung Hochsensibler im Berufsleben ein Dauerthema bei Diskussionen innerhalb und außerhalb des Internets ist: Kaum ist man sonst so vielen Zwängen äußerer und innerer Art unterworfen wie an der Arbeitsstelle, wo teilweise erhebliche Anpassungsleistungen verlangt werden. Nicht nur ist der eigene Aktivitätsrhythmus auf den Produktionsprozess abzustimmen, nicht nur lassen sich individuelle Vorlieben bezüglich der Rahmenbedingungen intensiver Tätigkeit kaum realisieren; darüber hinaus gerät der Hochsensible häufig in weitaus mehr z.T. durch erhebliche Spannungen gekennzeichneten Kontakt mit Mitmenschen, als dies in seiner Freizeit der Fall ist.

Neben Vorwort, Einleitung und einer Bibliographie umfasst das Buch acht Kapitel unterschiedlicher Länge. Die ersten beiden lassen sich als Einführung charakterisieren, in den Kapiteln vier bis acht geht es um Berufswahl bzw. Berufswechsel. Nur Kapitel drei enthält Ratschläge, wie das Arbeiten in einem bestehenden Beschäftigungsverhältnis angenehmer gestaltet werden kann.

Im ersten Abschnitt, immerhin 22 Seiten lang, stellt SKARICS das Phänomen Hochsensibilität als solches vor. Die hier aufgeführten Fakten und Thesen sind für Kenner nicht neu, man hat aber schon das Gefühl, dass die Ergebnisse einiger Jahre Diskussion (z.T. als Reaktion auf PARLOWS Buch) in Gestalt neuer bzw. neu gewichteter Aspekte in diese Darstellung eingeflossen sind. Insofern kann man von einer aktualisierenden Zusammenfassung sprechen, die insbesondere für den Leser, der mit dem Thema noch nicht vertraut ist, einen guten Einstieg liefert.

Das zweite, kürzere Kapitel skizziert grob die Probleme, mit denen sich Hochsensible in der Arbeitswelt konfrontiert sehen können. Produktivitätsdruck aufgrund verschärfter Marktbedingungen sei für Hochsensible Personen (HSPs) häufig ein Problem, ebenso eine unvernünftige Orientierung der Arbeitsorganisation an kurzfristigen Profiten im Kontrast zu ersehnter Nachhaltigkeit. Im heutigen „Daseinskampf“ ginge die Empfindung verloren, dass Arbeit auch Sinngabe sei.

Nun folgen fünfzig Seiten, in denen einzelne Schwierigkeiten im bestehenden oder frisch begonnenen Beschäftigungsverhältnis genauer beleuchtet, gleichzeitig aber mit möglichen Lösungsansätzen kontrastiert werden. Man trifft hier z.T. auf alte Bekannte: So werden unter anderem Mobbing und Burnout aus der HS-Perspektive thematisiert, auch dabei wird auf Erkenntnisse allgemeiner arbeitssoziologischer Forschung zurückgegriffen. Der nicht-Hochsensible mag somit hier ebenfalls durchaus interessante Informationen vorfinden, was darauf hinweist, dass

Hochsensible meist unter allgemein bekannten Problemen leiden, die nur eben bereits bei geringerer Intensität der Störung auftreten.

Im Rest des Buches behandelt die Autorin die Berufswahl, wobei zunächst die Frage gestellt wird, ob angesichts der Verhältnisse im bestehenden Arbeitsverhältnisses nicht möglicherweise ein Wechsel fällig ist: SKARICS referiert im vierten Kapitel in Anlehnung an JARRIE JAEGER erläuternd die Differenzierung der Berufsqualitäten nach „Fronddienst“, „Job“ und „Berufung“ und ermöglicht dem Leser durch Kontrollfragen, seinerseits autonom zu überprüfen, ob der eingeschlagene Weg der richtige ist. Ablesen lasse sich dies z.B. daran, ob der gewählte Beruf ein Bedürfnis nach Sinn, Bedeutung der Tätigkeit und moralischer Kompatibilität erfüllt, was für Hochsensible eine besondere Rolle spiele. Im vierten wie im fünften Kapitel ist von möglichen Gründen die Rede, warum ein Beruf gewählt wurde bzw. was daran hindern kann, zu wechseln bzw. von vornherein richtigere, passendere Entscheidungen zu treffen. Anscheinend gibt es hier bei Hochsensiblen eine Menge Hemmungen: So ist z.B. vom „Angst vor Erfolg“ die Rede.

Das sechste Kapitel widmet sich der Frage, wann Hochsensibilität explizit von Vorteil sein kann. Unternehmen seien dabei, im Rahmen des sog. „Diversity Management“ zu berücksichtigen, dass Menschen mit unterschiedlichen Eigenschaften ganz unterschiedliche Fähigkeiten mit sich brächten. Besondere Qualifikationen Hochsensibler zeigten sich, wenn es um „Analyse komplexer Systeme, Empathie oder Kreativität“ und um langfristige, nachhaltige und individuelle Lösungen (S. 156) ginge. Der hochsensible Typ sei darüber hinaus häufig besonders engagiert, sorgfältig und vorausschauend (S. 158).

Das siebte Kapitel will bei der Berufswahl helfen durch Wiedergabe der Charaktertypologie JUNGS nach BRIGGS und BRIGGS MYERS. Auf 34 Seiten findet sich eine lange, durch Erläuterungen unterbrochene Liste von Testfragen, mit denen der eigene Persönlichkeitstyp nach dieser Typologie ermittelt werden kann. Jeder Typus wird – mit konkreten Beispielen – in Bezug auf seine Eigenschaften in berufsspezifischer Sicht erläutert.

Im letzten Kapitel stellt SKARICS das Ziel des Hochsensiblen vor: Befriedigung im Beruf, das nach MIHALY CSIKSZENTMIHALYI erreicht sei, wenn man er „autotelisch“ sei: Selbstzweck im positiven Sinne.

Das ganze Buch ist durchzogen von Exzerpten aus Interviews mit einzelnen Hochsensiblen, die das im Haupttext Gesagte verdeutlichen sollen; ebenso finden sich verstreut diverse Tipps, etwa für Zeitmanagement. Wen eine gewisse Generalisierung bzw. ein abstrakter Charakter hier irritiert, der sei an den Gedanken SKARICS erinnert, den sie noch vor dem Vorwort äußert, demzufolge das Buch keine individuelle Therapie ersetzen kann noch soll. In der Tat gilt für das Werk, was nach Ansicht des Rezensenten für alle Literatur zum Thema Hochsensibilität gilt, sei sie gedruckt oder digital: Sie kann allenfalls Denkanstöße geben, die bei der Selbstfindung helfen können. Wenn man so will, geht es um erste Fragen.

Das Werk will der Rezensent charakterisieren als Zusammenfassung des aktuellen Standes der Diskussion zum Thema Hochsensibilität und Beruf. Dabei ist hervorzuheben, dass eine Vielzahl von Gedanken allgemein arbeitender Theoretiker herangezogen und im Lichte der Hochsensibilität dargestellt wird.