

Rezeption des Themenfeldes *Hochsensibilität* im christlichen Kontext

(Abschlussarbeit)

Benjamin Pick

Version 1.2 (Letzte Änderung: 22. Mai 2018)



Abstract

This thesis examines how the topic of *high sensitivity* is viewed in German-speaking Christian churches and related NGOs.

It gives an overview of scientific research and self-help literature, before comparing it with the themes seen in Christian media. Subsequently, I have conducted an online survey of 82 counselors, leaders of churches, and staff members of bible schools and seminaries.

Overall, the study shows that all three groups understand high sensitivity in theory and practice, the group of counselors being most specific. When working together with highly sensitive staff, perspectives on some topics seem to be one-sided. However, all participants agree that highly sensitive persons need to be informed about their disposition.

Finally I have sketched how an optimal collaboration of a highly sensitive person (HSP) with a non-highly sensitive person can look like and proposed possible next steps in order to put the variety of giftings to use in the Church.

Zusammenfassung

Diese Arbeit untersucht, wie das Thema *Hochsensibilität* in den christlichen Gemeinden und Werken im deutschsprachigen Raum wahrgenommen wird.

Dafür wird ein Überblick über den Stand der Wissenschaft und Ratgeber-Büchern gegeben und mit den Inhalten verglichen, die in den christlichen Medien vorhanden sind. Anschließend wird eine Online-Umfrage unter 82 Seelsorgern, Leitern aus Gemeinden und Mitarbeitern in theologischen Ausbildungsstätten durchgeführt und ausgewertet.

Insgesamt zeigt diese Studie, dass alle drei Gruppen Hochsensibilität in Theorie und Praxis kennen, am stärksten dabei die Gruppe der Seelsorger. Bei dem Umgang mit hochsensiblen Mitarbeitern herrscht in manchen Themengebieten eine einseitige Wahrnehmung vor. Einig sind sich alle Befragten, dass es wichtig ist, hochsensible Menschen über ihre Veranlagung zu informieren.

Schließlich wird eine optimale Zusammenarbeit von einem hochsensiblen mit einem nicht-hochsensiblen Mitarbeiter skizziert und daraus mögliche nächste Schritte skizziert, um die vielfältigen Gaben in der Gemeinde zu nutzen.

Änderungs-Historie des Dokumentes

22.05.2018	1.2	kleine Formatierungsänderungen
28.04.2018	1.1	Umformatierung, Veröffentlichung per Email
21.04.2018	1.0	Abgabe der Abschlussarbeit

Die aktuellste Version des Dokumentes kann auf [meinem Blog](#) heruntergeladen werden.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	4
1.1 Motivation.....	4
1.2 Aufbau.....	4
1.3 Begriffsklärung.....	4
2 Wissenschaft	5
2.1 Vorläufer-Konzepte.....	5
2.2 Was Hochsensibilität ist.....	5
2.3 Folgen von Hochsensibilität.....	6
2.4 Was Hochsensibilität nicht ist.....	7
2.5 Bearbeitete Themenbereiche.....	7
3 Ratgeber	7
3.1 Darstellung des Themas Hochsensibilität.....	7
3.2 Reifer Umgang mit Hochsensibilität.....	9
3.3 Persönlichkeits-Tests.....	9
3.4 Bearbeitete Themenbereiche.....	9
3.5 Biblische Parallelen.....	10
4 Christliche Medien	10
4.1 Bücher.....	10
4.2 Zeitschriften-Artikel.....	11
4.3 Radio/TV-Beiträge.....	11
4.4 Artikel im Internet.....	11
4.5 Internetseiten.....	11
4.6 Seminare.....	11
4.7 Bewertung.....	11
5 Umfrage	13
5.1 Fragestellung und Hypothesen.....	13
5.2 Methode und Verlauf.....	14
5.3 Quantitative Auswertung.....	14
5.4 Qualitative Auswertung.....	17
5.5 Tipps für die Zusammenarbeit.....	18
6 Fazit	19
6.1 Zusammenfassung.....	19
6.2 Szenarien der Zusammenarbeit.....	19
6.3 Grenzen der Arbeit und Ausblick.....	20
7 Literaturverzeichnis	21
8 Anhang: Detailinformationen über die Umfrage	25
8.1 Umfragetexte und Fragen.....	25
8.2 Quantitative Auswertung der Antworten.....	28
8.3 Verfasste Kommentare.....	30
8.4 Qualitative Auswertung der Antworten.....	31

1 Einleitung

„Ich bin hochsensibel.“

Welche emotionale Reaktion dieser Satz bei dem Zuhörer auslöst, kann sehr unterschiedlich sein: der eine ist genervt, weil er an Situationen denkt, in denen sein Gegenüber jede Diskussion mit diesem Argument beendet hat. Der andere ist verwirrt, weil er nichts mit diesem Begriff verbinden kann. Wieder andere nennen sich selbst auch hochsensibel und freuen sich, einen „Verbündeten“ gefunden zu haben – oder stöhnen innerlich, weil sie am liebsten ihre Sensibilität einfach ablegen würden. Können all diese Reaktionen auch in den christlichen Gemeinden beobachtet werden?

1.1 Motivation

Der Begriff hochsensibel (*highly sensitive*) wurde von der Psychologin Elaine Aron in den 90ern geprägt. Sie entdeckte gemeinsam mit ihrer Therapeutin, dass sie und andere Menschen besonders empfindsam gegenüber inneren und äußeren Reizen sind (Aron 2017, 17) und begann, dies zu erforschen. Sie schätzt, dass etwa 20 % der Bevölkerung betroffen sind, davon ebenso viele Männer wie Frauen. Inzwischen erhält das Thema auch in Deutschland vermehrt die Aufmerksamkeit der Medien (Jack 2016).

Allerdings wird dieses Konzept auch kontrovers diskutiert. Kritiker merken an, dass es sich um ein bereits erforschtes Phänomen wie Introversion, AD(H)S, Asperger oder posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) handeln könnte. Andere behaupten, dass der Übergang „hochsensibel – nicht hochsensibel“ fließend ist. Diese Einwände werden in Kapitel 2 diskutiert.

Hochsensibilität ist auch in Gemeinden relevant: mit der Metapher, dass die Gemeinde wie ein Leib zusammenarbeiten soll (1. Korinther 12), fordert die Bibel die Christen auf, Vielfalt in Einheit zu leben. Um unsere Gaben sinnvoll einsetzen zu können, müssen wir sie kennen und wertschätzen. So wie jedes Körperteil eine Funktion hat, möchte Gott auch Menschen mit Hochsensibilität dahin führen, dass sie weise, reif und im Vertrauen auf ihn mit dieser Gabe dienen können.

Mein langfristiger Traum ist, andere in diesem Prozess zu unterstützen. Um zu entdecken, welchen Beitrag ich dabei leisten kann, erfasse ich als ersten Schritt in dieser Arbeit den Status Quo. Meine Leitfragen sind dabei: Wie wurde das Thema Hochsensibilität in den deutschsprachigen christlichen Medien, Gemeinden und Werken aufgenommen? Und existiert bei ihnen eine Vorstellung, wie eine konstruktive Zusammenarbeit in der Gemeinde aussehen kann?

1.2 Aufbau

Zunächst fasse ich den Stand der Forschung zusammen (Kapitel 2) und stelle dar, wie diese Inhalte in den Ratgeber-Büchern wiedergegeben werden (Kapitel 3). Dieser Überblick wird anschließend verwendet, um ihn grob mit der Darstellung von Hochsensibilität in den christlichen Medien und angebotenen Seminaren zu vergleichen (Kapitel 4). Darauf aufbauend kläre ich anhand einer Umfrage, wie die Rezeption im gemeindlichen Kontext in Theorie und Praxis aussieht (Kapitel 5). Im Fazit (Kapitel 6) werden meine Leitfragen beantwortet und dabei Grenzen aufgezeigt, die weiterer Forschungsarbeit benötigen.

Fachwörter werden im Text *kursiv* dargestellt. Mit **fettgedruckten Ausdrücken** wird der Text innerhalb eines Kapitels strukturiert, so dass relevante Passagen schnell wiedergefunden werden können.

1.3 Begriffsklärung

Zu Beginn gilt es zu klären: Sind die Adjektive *hochsensibel* und *hochsensitiv* Synonyme, oder beschreiben sie Verschiedenes? Diese verwirrende Situation entstand erst im deutschen Sprachgebrauch. Elaine Aron (2017) nannte in ihrem ersten Buch die betroffenen Menschen *highly sensitive people* (abgekürzt HSP). *Highly sensitive* heißt wörtlich *hochsensibel*. Aufgrund der negativen Assoziationen mit dem Wort „sensibel“ bevorzugen manche, *hochsensitiv* als anglizistisches Fremdwort zu verwenden, meinen aber inhaltlich dasselbe. Andere Autoren, insbesondere im esoterischen Bereich, unterscheiden *hochsensitiv* von *hochsensibel*: für sie geht es bei *hochsensitiv* um eine sensiblere Wahrnehmung des Übernatürlichen (hellsehen, hell-

hören), während *hochsensibel* die Funktionsweise der natürlichen fünf Sinne beschreibt (Heintze & Hummer o. J.; Heintze o. J.).

In dieser Arbeit wird durchgängig der Begriff *hochsensibel* verwendet, weil er bekannter ist.

2 Wissenschaft

Um ein Bild davon zu bekommen, welche Themen von wissenschaftlicher Seite bearbeitet werden, wird in diesem Kapitel der aktuelle Stand der Forschung zusammengefasst.

2.1 Vorläufer-Konzepte

Vor den Veröffentlichungen von Aron gab es bereits ähnliche Konzepte unter anderen Namen.

Der Psychologe **C. G. Jung** (1875-1961) beschrieb introvertierte Menschen als Menschen, die eine „angeborene Empfindlichkeit“ haben. Seine These war, dass ca. 25 % der Menschen ihre psychische Kraft eher für innere Prozesse (Gedanken, Gefühle) verwenden, während die extrovertierten Menschen diese Kraft eher nach außen richten. (Falkenstein 2017, 39) Heute gibt es in der Psychologie auch andere Definitionen von Introversion, die eher das beobachtbare Verhalten als Maßstab setzen. Aron (2014, in Falkenstein 2017, 46) betont dabei, dass ca. 30 % der Hochsensiblen extrovertiert sind – auch wenn der Großteil der hochsensible Menschen introvertiert ist, trifft dies also nicht auf alle zu.

Iwan Pawlow (1849-1936) forschte am Anfang des 20. Jahrhunderts darüber, dass Menschen unterschiedlich empfindsam sind. Dafür verstärkte er eine Lärmquelle immer mehr, so lange bis die Versuchsperson auch gegen ihren Willen eine Schutzhaltung einnimmt. Diesen Effekt nannte er *transmarginale Hemmung* (vgl. Parlow 2018). Dabei stellte er überrascht fest, dass etwa 15 % der Teilnehmer deutlich früher in diesen Zustand der Überforderung gerieten. (Parlow 2014, 53f)

Der Entwicklungspsychologe **Jerome Kagan** (geb. 1929) erforschte in Langzeitstudien das Verhalten von Säuglingen und Kindern. Er stellte fest, dass ca. 20 % der Kinder (er nennt sie *verhaltensgehemmt*) vorsichtig, eher schüchtern auf neue Reize reagiert. Diese erhöhte Sensibilität ist bereits nach der Geburt nachweisbar und ist oft mit ängstlichem Verhalten im Kindesalter verbunden (Kretschmann u. a. 2015, 23). Bei diesen Kindern reagiert das *sympathische Nervensystem* stärker, das den Körper auf eine Fluchtreaktion vorbereitet; die Versuchsteilnehmer zeigten also Stress-Symptome wie eine erhöhte Herzfrequenz etc. (Falkenstein 2017, 40)

Hier zeigt sich, dass Hochsensibilität auch physiologische Konsequenzen hat. Der Körper reagiert auf die Reize, indem er die Hormone *Adrenalin* und *Noradrenalin* ausschüttet. Das *Adrenalin* aktiviert die Muskeln, das *Noradrenalin* die Nervenzellen. Halten die Stress-auslösenden Reize an, wird immer wieder Adrenalin ausgeschüttet und nach und nach der *Cortisolspiegel* erhöht, der für die langfristigen Krisensituationen zuständig ist. (Parlow o. J.) Kurzfristige Überlastungssituationen sind für den Körper ungefährlich, da das Adrenalin in Zeiten der Entspannung auch schnell wieder abgebaut werden kann. Anders sieht es bei wochen- oder monatelangen erhöhtem *Cortisolspiegel* aus: dies kann sich ungesund für die psychische und physische Befindlichkeit auswirken. (Falkenstein 2017, 59)

2.2 Was Hochsensibilität ist

In der Wissenschaft wird über das Thema *Hochsensibilität* unter verschiedenen Namen geforscht. Aron u. a. (2012) benutzen die Bezeichnung *sensory processing sensitivity (SPS)* und forscht primär über Erwachsene, Ellis & Boyce (2008) nennen ihr Modell von Kindern und Tieren *Biological Sensitivity to Context (BSC)*, Belsky & Plues (2007) forschen über Kinder unter dem Namen *Differential Susceptibility (DST)*. Die Forscher sind sich zunehmend einig geworden, dass diese Namen den gleichen Sachverhalt beschreiben (Pluess 2015; Wyrsh & Tillmann o. J.).

Elaine Aron geht aufgrund von Zwillingsforschung und Genanalyse-Methoden davon aus, dass Hochsensibilität angeboren ist (Aron 2012). Darum trennt sie die Gruppen *hochsensibel* – *nicht hochsensibel* wie zwei genetischen Varianten innerhalb einer biologischen Art. (vgl. Kagan u. a. 1998) Dies wurde von manchen Studi-

en empirisch bestätigt (Borries 2012). Andere Studien legen nahe, dass das Merkmal Hochsensibilität, gemessen durch den Selbstauskunft-Fragebogen von Aron (siehe Kapitel 3.3), normalverteilt ist und damit Menschen in drei Gruppen eingeteilt werden können: 30 % mit einer hohen, 40 % mit einer mittleren und 30 % mit einer niedrigen Sensitivität (Lionetti u. a. 2018). Aber auch wenn der Übergang fließend sein könnte, kann der Begriff *Hochsensibilität* helfen, spezifische Begabungen und Herausforderungen einer Menschengruppe zu beschreiben.

2.3 Folgen von Hochsensibilität

Das Nervensystem nimmt eingehende Reize gefiltert auf, bewertet sie anhand vorheriger Erfahrungen und veranlasst daraufhin unter Umständen Hormonausschüttungen. Das bedeutet: der objektiv gleiche Reiz kann unterschiedliche Menschen unterschiedlich stark aktivieren. Dabei wurde festgestellt, dass die optimale Leistungsfähigkeit bei kognitiven Aufgaben auf einem mittleren Erregungsniveau liegt (Yerkes-Dodson-Gesetz, vgl. das Lernzonenmodell) – zu wenig Stimulation wird als Langweile, zu starke Stimulation als Überforderung wahrgenommen. Diese *Übererregung* drückt sich in innerer Anspannung, aber auch in physiologisch messbaren Reaktionen aus. Unterschiedlich ist bei Hochsensibilität die Bewertung, also wie stark ein Reiz sein muss, um als aktivierend oder überfordernd erlebt zu werden. (Falkenstein 2017, 58f)

Dueck (2005) merkt dazu an: das, was für den einen schon zu viel Stimulation ist, ist für den anderen noch in dem Bereich des Langweiligen. Das führt dazu, dass die subjektive Wahrnehmung in Projekten so verschieden ist, dass die Projekt-Teilnehmer aneinander vorbeireden. So müssen zum Beispiel Hochsensible lernen, Marketing für ihre feinen Ziele zu machen.

Ellis & Boyce (2008) begründen im Rahmen der Evolutionstheorie, warum eine Veranlagung, auf Reize schneller mit einem physiologischem Stress-Zustand zu reagieren, auch vorteilhaft sein kann. Sie stellen fest, dass für solche Menschen und Tiere eine ungünstige Umgebung besonders viel Schaden anrichtet, aber eine günstige Umgebung zu besonders niedrigen Krankheitsraten führt. Um dies zu veranschaulichen, greifen sie die schwedische Redewendung „Löwenzahnkind“ als Metapher für Nicht-Hochsensible auf: das sind Kinder, die sich wie Löwenzahn unter fast allen Umständen gut entwickeln können. Der Kontrast dazu wäre ein „Orchideenkind“, das unter widrigen Umständen schnell „eingeht“, bei hilfreichen Umständen aber noch besser als das „Löwenzahnkind“ aufwächst (Ebd., 184).

Diese Formbarkeit zum Negativen *und* zum Positiven hin wird von Belsky u. a. (2007) theoretisch beschrieben und *vantage sensitivity* (begünstigende Sensibilität) genannt (Pluess & Belsky 2013). Die Studie von Pluess & Boniwell (2015) zeigt dies in der Praxis: Hochsensible Kinder konnten dort im Unterschied zum Rest der Jahrgangsstufe durch ein mehrmonatiges Depressions-Präventionsprogramm positiv beeinflusst werden. Sie sind also nicht nur für negative Einflüsse sensibler, sondern durch ihre tiefere Informationsverarbeitung auch lernfähiger: sie konnten effektiver lernen, wie sie gut mit sich selbst umgehen können, um Depressions-Symptome zu verhindern.¹

Neuropsychologische Studien haben festgestellt, dass die Gehirnaktivität bei Hochsensiblen messbar anders ist. So wurde zum Beispiel per MRT-Scan überprüft, wie die Probanden auf kleine Unterschiede in Fotos reagieren; ihre Aufgabe war, diese Unterschiede zu finden. Bei den hochsensiblen Teilnehmern wurde festgestellt, dass ihre Hirnareale stärker auf die per Photoshop geänderten Fotos reagieren, dafür aber auch eine längere Reaktionszeit benötigen – was eine tiefere Informationsverarbeitung nahelegt. (Jagiellowicz u. a. 2011)

Bei einer ähnlichen MRT-Studie wurde die Hirnaktivität relativ zur kulturspezifischen Wahrnehmung gemessen. Je 10 Amerikaner und Asiaten, die erst seit kurzen in den USA sind, wurden visuelle Aufgaben gegeben, bei denen sie den Kontext beachten oder ignorieren sollen. Da die asiatische Kultur kontextabhängige Wahrnehmung fördert, müsste für die Asiaten die Aufgabe ohne Kontext schwieriger sein als die Aufgabe mit Kontext. Bei hochsensiblen Probanden war bei beiden Aufgaben die Hirnaktivität gleich stark, während nicht-hochsensible bei der Aufgabe, die der fremden Kultur entspricht, deutlich mehr Hirnaktivität zeigten.

1 Der Versuchsaufbau der Studie weist eine kleine Schwäche auf: In der Kontrollgruppe wurde das Merkmal Hochsensibilität nicht gemessen. Es könnte also sein, dass der Verbesserungseffekt auch ohne das Präventionsprogramm bei den Hochsensiblen aufgetreten ist.

(Aron u. a. 2010) Ihre intensive Beobachtungsgabe unterstützt also die Fähigkeit der Hochsensiblen, sich in andere Blickwinkel und Perspektiven zu versetzen.

2.4 Was Hochsensibilität nicht ist

Für Ruthe (2016a, 66) ist Hochsensibilität oft mit **Depression** verknüpft. Liegt dies daran, dass er primär über seine psychotherapeutischen Klienten spricht? Eine Studie von Liss u. a. (2005) zeigt, dass für Hochsensible tatsächlich das Depressions-Risiko erhöht ist. Dieses Risiko hing aber auch von dem Erziehungsstil der Eltern ab. Auch hier konnte beobachtet werden: hochsensible Kinder profitieren besonders stark von einer guten Kindheit, während sie gleichzeitig von einer schwierigen Kindheit ebenfalls stärker betroffen sind.

Menschen mit einem unverarbeiteten **Trauma** (*posttraumatische Belastungsstörung*) haben oft eine ebenfalls extrem sensible Wahrnehmung und schnellere Übererregung, vor allem in Situationen, die dem erlebten Trauma ähnlich sind (Falkenstein 2017, 84). Dies ist eine Schutzfunktion des Körpers, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Die erhöhte Wahrnehmung wird also vor allem benutzt, um bedrohliche Situationen frühzeitig aufzuspüren. Hochsensible Menschen dagegen sind sowohl für positive, als auch für negative Reize empfänglicher. (vgl. Aron o. J.)

Menschen, die von **AD(H)S** betroffen sind, neigen wie Hochsensible zu schneller Übererregung. In diesem Zustand lassen sie sich schnell ablenken. Für Hochsensible helfen Medikamente wie Ritalin nicht, die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. In einer Umgebung dagegen, die ruhig und harmonisch ist, können sie sich gut konzentrieren. (Ruthe 2016a, 75–79)

2.5 Bearbeitete Themenbereiche

Die Forschung konzentriert sich auf eine Beschreibung des Verhaltens von Tieren und Menschen und deren Ursachen. Dies geschieht entweder darüber, dass Verbindungen zu bereits bekannten Persönlichkeitsmerkmalen gesucht werden, über eine Untersuchung der Hirnaktivität oder der Gene, oder indem Probanden direkt beobachtet oder befragt werden. Inhaltlich geht es dabei oft um das Empathievermögen, den Umgang mit Stress, oder um die Frage, ob Eigenschaften wie Kreativität, Sorgen oder Depression bei Hochsensiblen stärker ausgeprägt sind.

Anwendungsgebiete sind dabei psychischen Störungen, Kindererziehung, Paarbeziehungen und der Unternehmenskontext.

3 Ratgeber

Die Ergebnisse der Forschung sowie eigene Erfahrungen aus der Beratungsarbeit wurden in Ratgeberbüchern niedergeschrieben. Es gibt inzwischen mindestens 70 deutschsprachige Bücher über Hochsensibilität (hochsensibel.org 2018). Dieses Kapitel erläutert zunächst, wie dort Hochsensibilität dargestellt wird (Kapitel 3.1) und welche primären Faktoren zu einem reifen Umgang mit der eigenen Hochsensibilität führen (Kapitel 3.2). Anschließend werden die vorhandenen Persönlichkeits-Tests (Kapitel 3.3) sowie weitere bearbeitete Themenfelder (Kapitel 3.4) genannt. Schließlich wird die Beziehung der Bibel zu diesem Thema angedeutet (Kapitel 3.5).

3.1 Darstellung des Themas Hochsensibilität

Um das Wesen der Hochsensibilität zu erklären, werden von den Autoren verschiedene Vergleiche und Modelle verwendet. In dieser Arbeit werde ich vor allem die DOES-Kriterien nach Aron sowie die vier Gruppen der Hochsensiblen nach Schorr verwenden.

Aron (2014; nach: Falkenstein 2017, 55-67) hat mit dem **Akronym DOES** vier Kriterien für das Vorliegen von Hochsensibilität aufgestellt: Aufgrund ihrer *gründlichen Informationsverarbeitung* (*Depth of Processing*) reagieren sie mit „tiefgründigen Gedanken und starken Gefühlen“ (Ebd., 56) auf das, was sie sehen und erle-

D: gründliche Informationsverarbeitung
O: Übererregbarkeit
E: Intensive Emotionen inklusive Empathie
S: Sensorische Empfindlichkeit

Abbildung 1: DOES-Kriterien nach Aaron (2014)

ben. Dieses erste Kriterium bildet die Grundlage für die folgenden drei Kriterien: Durch diese tiefe Verarbeitung kann bei Hochsensiblen ein relativ geringes Maß an Reizen zu Überstimulation führen, *Übererregbarkeit* (*Overarousability*). Sie nehmen positive wie negative Emotionen stark und lange wahr, sowohl die eigenen als auch die Emotionen ihrer Umwelt, *Intensive Emotionen inklusive Empathie* (*Emotional Intensity, including empathy*). Schließlich hören, sehen, schmecken, riechen, fühlen, oder tasten sie Feinheiten bzw. sind schneller von ihnen überwältigt, *Sensorische Empfindlichkeit* (*Sensory sensitivity*). Um Hochsensibilität von Folgeerscheinungen von Traumata etc. abzugrenzen, müssen laut Aron diese Kriterien bereits in der frühen Kindheit aufgetreten sein.

Pfeifer (2002, 24) benutzt vorwiegend das Wort „Sensibilität“ und illustriert die tiefere Verarbeitung von Eindrücken mit der Redewendung „eine dünne Haut haben“: weil Hochsensible weniger „Schutz“ von außen haben, ist ihre Vulnerabilität (Verletzlichkeit) erhöht.

Lüling (2010) betont den Aspekt der emotionalen Sensibilität: Hochsensible können empathisch wahrnehmen, was andere beschäftigt. Darum sind große Menschenmassen anstrengend für sie (Ebd., 17f, 28f), sie können aber zum Beispiel als Seelsorger damit anderen dienen (Ebd., 21) – vorausgesetzt, sie verstehen ihre Gabe, sind innerlich heil (Ebd., 22) und können gesunde Grenzen setzen (Ebd., 27f). Dies wird in der Bezeichnung „**Lastenträger**“ zusammengefasst.

Falkenstein (2017, 17f) vergleicht im Gespräch mit seinen Klienten Hochsensibilität mit sonnenallergischer Haut - die Vergleichspunkte sind dabei: Beides ist angeboren, hat im gesellschaftlichen Vergleich Nachteile, aber wenn man seine Besonderheiten akzeptiert und persönliche Strategien findet, um gut damit umzugehen, lässt es sich gut damit leben. Diese Selbstannahme und ein positives Selbstbild – er nennt es „**Akzeptanz**“ – sind Voraussetzung für gelingende Beziehungen.

Ruthe (2016a) nennt für den gleichen Zweck, die Akzeptanz seiner Hochsensibilität, die Anekdote von Michelangelo, der lange für seine Statue nach dem geeigneten Stein suchte, weil er wusste, dass er zwar die Form, aber nicht das Rohmaterial verändern kann (Littauer 1994, 9ff; in: Ruthe 2016a, 46) Genauso können Hochsensible nicht ihre Hochsensibilität ablegen, sondern nur anders mit ihr umgehen – es ist eine „Schöpfungsvariante“ wie „blauäugig“ oder „nach innen gekehrt“ (Ruthe 2016a, 45).

Schorr (2016, 15–17) nennt als Kriterien für Hochsensibilität außer *Übererregbarkeit* die **schmale Komfortzone** und *langes Nachhallen*. Die *schmale Komfortzone* beschreibt das ideale Erregungsniveau zwischen Langweile und Überstimulation, das bei Hochsensiblen über ausgeklügelte Strategien des Umgangs mit sich selbst erreicht werden muss. Sie nennt allerdings keine Gründe, warum diese Zone bei Hochsensiblen besonders schmal ist – vielleicht ist diese Anstrengung auch deswegen nötig, weil dieses für Hochsensible optimale Erregungsniveau so weit von den kulturell üblichen Normen entfernt ist. Das *lange Nachhallen* wird ähnlich wie die *gründliche Informationsverarbeitung* dargestellt: Erlebtes wird tiefer und damit auch länger innerlich verarbeitet.

Zudem ordnet Schorr (2016, 20–24) die Vielfalt unter den Hochsensiblen in **vier Gruppen** ein: die *empathisch Hochsensiblen* nehmen die eigenen Gefühle, die Befindlichkeit der Anderen sowie das Beziehungsgefüge in der Gruppe besonders stark wahr. *Kognitiv Hochsensible* können mit ihren stark ausgeprägten analytischen Fähigkeiten schnell und gewissenhaft Gedankensysteme erfassen. *Sensorisch Hochsensible* können feine Details über ihre fünf Sinne aufnehmen, sind davon aber auch schnell überwältigt. Für *spirituell Hochsensible* sind übernatürliche Kräfte ein normaler Bestandteil ihres Lebens. Verschieden ist also die Art der Information, die besonders gründlich verarbeitet wird – dies hat Auswirkungen auf den eigenen Lebensstil und die damit verbundenen besonderen Herausforderungen hat.

Ruthe (2016a) erzählt aus seiner Seelsorger-Erfahrung viele Fallbeispiele und leitet Hochsensibilität primär über die sensorische Sensibilität ab (Ebd., 7). So verwendet er das Sprichwort „Flöhe husten hören“ als Beleg, dass das Konzept Hochsensibilität schon über Jahrhunderte bekannt ist (Ebd., 18f).

Skarics (2012, 43) vergleicht die Verschiedenheit der Menschen mit der Pflanzenwelt – wenn diese an für sie ungünstige Bedingungen gepflanzt werden, werden sie verkümmern. So brauchen Hochsensible besondere Bedingungen, um in der Arbeitswelt voll leistungsfähig zu sein.

Inzwischen gibt es auch **Kinderbücher** über Hochsensibilität. Hanke-Basfeld (2015, 96–106) vergleicht das tiefgründige Nachsinnen, das das hochsensible Kind davon abhält, einzuschlafen, mit Geiern, die über den Kopf schwirren. Neumann (2017, 105–107) lässt das Kind in der gleichen Situation seine Sorgen in einen Schuhkarton sprechen und baut anschließend eine Kuscheltierarmee auf, so dass es sich beschützt fühlt. Solche Geschichten haben den Vorteil, dass sie plastisch und lebensnah zeigen können, wie angemessene *Coping-Strategien* (Abwehrmechanismen) entwickelt werden können.

3.2 Reifer Umgang mit Hochsensibilität

Die Ratgeber-Bücher werden mit dem Anliegen geschrieben, hochsensible Menschen in einen reiferen Umgang mit ihrer Hochsensibilität zu führen. Welche Lösungsansätze sind für sie in diesem Prozess essentiell?

Für Falkenstein (2017, 18) ist es zuerst die Akzeptanz seiner Veranlagung, um so den Mut zu haben, eine persönliche Art und Weise zu entwickeln, wie man damit gut leben kann. Darum ermutigt er hochsensible Männer, der Gesellschaft selbstbewusst ihre Gefühle und ihren Umgang damit zu zeigen, um so das Männer-Bild zu vervollständigen (Ebd., 32f).

Frankl (in Schorr 2016, 69) nennt auch den gegenteiligen Aspekt: „Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen.“ Ein reifer Umgang mit seinen Gefühlen bedeutet auch, selbst entscheiden zu können, wie stark man sich auf die wahrgenommenen Reize einlässt.

Dadurch kann das eigene Erregungsniveau gesteuert werden und das Gefühl der inneren Sicherheit zunehmen. Hier ist es wichtig, die eigene Bedürfnisse zu kennen und bewusst in seinen Lebensstil einzubauen (Schorr 2016, 68f).

3.3 Persönlichkeits-Tests

Für eine erste Einschätzung, ob eine Person von Hochsensibilität betroffen ist oder nicht, wurden Fragebögen als Persönlichkeits-Tests entwickelt und wissenschaftlich untersucht. Der älteste wurde bereits 1996 in Aron (2017) veröffentlicht und liegt in verschiedenen Varianten vor (Anzahl der Fragen, angepasst an Kinder, eine einfache und eine wissenschaftliche Version). Aron (2013) gibt Tipps, wie dieser Fragebogen im wissenschaftlichen Kontext eingesetzt werden kann. Ausgehend von dieser Skala gibt es verschiedene deutsche Übersetzungen, aber deren wissenschaftliche Validierung ist noch nicht abgeschlossen (Reinhardt 2015).

Online gibt es einen Kurz-Test bei (Feine Sensoren 2018) und genauere Tests bei (Zart besaitet o. J.) und (Sattow 2018). Außerdem hat die Partnerbörse gleichklang.de einen ausführlichen Test erstellt und statistisch validiert. Dieser Test unterscheidet auch, ob die eigene Hochsensibilität eher als Ressource oder als Herausforderung gedeutet wird (Gebauer 2017).

Diese Tests haben keine diagnostische Funktion, sondern können nur eine erste Annäherung sein – darum bedeuten die Test-Ergebnisse „Sie sind wahrscheinlich (nicht) hochsensibel“. Gerade weil Menschen mit ADHS oder Traumata ähnliche Symptome zeigen, könnte man Hochsensibilität damit verwechseln (oder auch beides, hochsensibel und traumatisiert sein). Um es für sich herauszufinden, ob man hochsensibel ist, empfiehlt Aron (o. J.), mehr über das Thema zu lesen und Spezialisten zu Rate zu ziehen.

3.4 Bearbeitete Themenbereiche

Elaine Aron hat nach ihrem Grundlagenbuch Bücher über die Erziehung hochsensibler Kinder, über die Herausforderungen der Hochsensibilität in Paarbeziehungen und über die Besonderheiten von hochsensiblen Klienten in der Psychotherapie geschrieben. Außerdem veröffentlichte sie ein Arbeitsbuch mit konkreten Übungen für Hochsensible. Alle diese Bücher sind inzwischen auf Deutsch übersetzt worden.

Die anderen Bücher im deutschsprachigen Markt (hochsensibel.org 2018) behandeln außerdem die Themen psychische Erkrankungen, Kommunikation, Beruf, Freundschaften und Spirituelles. Sie sind meist im populärwissenschaftlichen Stil mit autobiographischen Hinweisen verfasst; es gibt aber auch wissenschaftlich-sachliche oder ästhetisch-ansprechende Bücher. Je nach Autor legen sie den Schwerpunkt auf die Erklärung,

was Hochsensibilität ist, auf welche Lebensbereiche dies Auswirkungen hat oder auf Tipps und Methoden, wie damit umgegangen werden kann.

3.5 Biblische Parallelen

Wie kann man Hochsensibilität im Licht der Bibel verstehen? Hier muss man Vorsicht walten lassen: der Grundsatz einer wissenschaftlichen Exegese ist, den kulturellen Kontext der Entstehung bzw. der ersten Leser zu berücksichtigen. Die Bibel hat nicht den Anspruch, die psychologischen Beweggründe ihrer Charaktere zu erläutern und zu analysieren; in vielen Fällen beschreibt sie ausschließlich das Verhalten, ohne das innere Erleben und die Motivation der Person zu nennen (Mackie & Collins 2018). Aus diesem Grund können nur Beobachtungen gemacht werden, ohne mit Sicherheit sagen zu können, welcher Charakter hochsensibel ist oder was die Bibel zu Hochsensibilität sagt – dieses Konzept gab es damals noch nicht.

Ein Fallbeispiel für einen wahrscheinlich hochsensiblen Charakter ist Joseph (1. Mose 37-50): er hatte viele intensive Träume, kann prophetisch Träume auslegen, zeigt einen hohen moralischen Selbstanspruch, hilft den ägyptischen Vorgesetzten, regiert umsichtig, und tröstet seine Brüder (vgl. Lüling & Lüling 2010, 33). Interessant ist hier, wie Joseph im Laufe seines Leben seine Eindrücke und Einsichten weitergibt: als Kind verstärken seine Worte die Eifersucht der Brüder (37,3-11); später deutet er die Träume der Gefängnisinsassen und möchte als Belohnung aus dem Gefängnis freigelassen werden (40,14); als er dann vor dem Pharao steht, kann er auf Gott als den Urheber der Traumauslegung verweisen (41,16.25) und durch seine kluge Verwaltung Ägypten und die umgebenden Länder vor den Folgen der Hungersnot bewahren (41,33-57). Auch für Hochsensible stellt sich die Frage, wie sie ihre Eindrücke auf eine reife und dienende Art kommunizieren können.

Ähnliche Fallbeispiele können z. B. aus den Lebensbildern von Gideon (Richter 6), Hanna (1. Samuel 1f), David, Abigail (1. Samuel 25), Nehemia, oder Maria (Lukas 1f) erstellt werden.

Außerdem erinnert der gefühlsbetonte Schreibstil des Evangelisten und Briefautor Johannes, der das große Ganze im Blick behält und aus verschiedenen Perspektiven beschreibt, stark an eine *gründliche Informationsverarbeitung*.

4 Christliche Medien

Themen, die von einer gesellschaftlichen Gruppe als wichtig erachtet werden, werden auch in ihren Medien und Fortbildungsangeboten aufgegriffen. Unter dieser Annahme wird hier zusammengetragen, in welchen christlichen Medien bisher Hochsensibilität thematisiert wurde. Dafür habe ich im Internet recherchiert und einzelne Informationen aus dem Ergebnis der Umfrage sowie persönlichen Kontakten ergänzt.²

4.1 Bücher

Das erste christliche Buch über Hochsensibilität im deutschsprachigen Raum schrieb der Schweizer Psychiater *Samuel Pfeifer* (2002). *Dirk und Christa Lüling*, veröffentlichten als Seelsorger 2007 die erste Auflage ihres Buches „Lastentragen - die verkannte Gabe“ (Lüling & Lüling 2010) und richteten sich mit ihrem zweiten Buch „Mit feinen Sensoren“ (Lüling & Lüling 2014) an die Eltern von hochsensiblen Kindern. *Brigitte Küster* (ehemals Schorr), Beraterin in der Schweiz, untersuchte 2013 die Rolle der hochsensiblen Mutter (Schorr 2017) und fasste 2014 die Erkenntnisse über Hochsensibilität in einem Kurzratgeber zusammen (Schorr 2016). Anschließend betrachtete sie die Anwendungsfelder Partnerschaft (Schorr 2015b) und Beruf (Schorr 2018). Der Theologe und Psychotherapeut *Reinhold Ruthe* schrieb 2015 den Ratgeber „Hochsensibel und trotzdem stark“ (Ruthe 2016a) und führte aus, wie Hochsensibilität mit Depression zusammenhängen kann (Ruthe 2016b). Außerdem schrieb die Theologin und Logotherapeutin Antje Sabine Naegeli den Ratgeber „Zwischen Begabung und Verletzlichkeit“ (Naegeli 2016). Insgesamt gibt es also 10 Bücher von 5 Autoren.

² Vermutlich gibt es also noch weitere Angebote, die im Internet weniger präsent sind – Hinweise werden gerne entgegen genommen.

4.2 Zeitschriften-Artikel

In der Zeitschrift De'ignis (Flügel 2010) wurden die Vor- und Nachteile von Hochsensibilität dargestellt. Zudem hat die Zeitschrift Family ein Interview (Schorr 2013) und zwei Artikel über Hochsensibilität in der Partnerschaft (Schorr 2015a; Güting 2018) abgedruckt. In der Kirchenzeitung Linz (Leitner 2016) informiert Ingrid Parlow über hochsensible Kinder. Das TEAM.F-Magazin veröffentlichte einen Ehe-Erfahrungsbericht (Lüling 2012).

4.3 Radio/TV-Beiträge

Radio Horeb (Radio Horeb o. J.) hat ca. 10 Interviews mit Lüling, Schorr, Ruthe und Wunsch in seinem Podcast-Archiv. Die katholische Hörfunkarbeit (Griepentrog 2017) diskutiert in einem Beitrag über individuelle Glaubensformen. In dem Schweizer Sender vom ERF (Life Channel 2018) wird in 6 kurzen Beiträgen und einer Video-Reportage Hochsensibilität präsentiert.

4.4 Artikel im Internet

Der ERF (ERF Medien 2018) hat 6 Artikel über Hochsensibilität, meistens in Form eines Interviews der Buch-Autoren. Auch Glaube.at (GLAUBE.at 2017) hat einen Informationsartikel geschrieben. Jesus.ch (Blatti 2015) hat einige Artikel über Hochsensibilität als Christ gesammelt.

4.5 Internetseiten

Die Website von Dirk und Christa Lüling (Feine Sensoren 2018) enthält einen Selbst-Test, grundlegende Informationen, Buchempfehlungen und ein Forum für Hochsensible.

Andrea Kreuzer (Kreuzer 2018) hat die Informationen über Hochsensibilität mit schönen Photos und einigen Blog-Einträgen aufbereitet. Bei Jesus.de gibt es bereits seit 2004 ein Forumsthema über Hochsensibilität (Jesus.de 2018). Außerdem nennen einige Online-Präsenzen von christlichen Beratern das Thema.

4.6 Seminare

Aufgrund der Resonanz zu ihrem veröffentlichten Buch (Lüling & Lüling 2010) bieten Dirk und Christa Lüling und ihr Team (TEAM.F) regelmäßig verschiedene Seminare an. Das Seminar „Hochsensible Lastenträger“ setzt die Lektüre des Buches voraus und hilft Betroffenen, das Thema auf ihr Leben anzuwenden. Es gibt ein komprimiertes Tagesseminar oder ein Wochenend-Seminar, bei dem mehr Zeit für Austausch in Kleingruppen und gemeinsamen Lobpreis-Zeiten eingeräumt wird. Außerdem gibt es Seminare speziell für Eltern oder Berater. (Team.F Seminare 2018) Auch das ISB Plauen (ISB Plauen 2018) und Ignis (IGNIS Akademie 2018) bieten einen Kurs für Berater an.

Die ökumenische Lebensgemeinschaft Schloss Craheim bietet mehrmals im Jahr ein Wochenend-Seminar „Prinz und Prinzessin auf der Erbse“ an, das Hochsensibilität erklärt und Austausch ermöglicht. (Craheim 2018)

Andrea Kreuzer bietet Wochen-Seminare an über Hochsensibilität an. Hier wird besonders auf das Bedürfnis, tief zu verarbeiten, eingegangen: es gibt viel Freizeit, der Veranstaltungsort ist ländlich, die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt und sie leitet meditatives Malen an. Ein Fernkurs ist in Vorbereitung. (Kreuzer 2018)

Außerdem gibt es viele Vorträge, die über Hochsensibilität informieren.

4.7 Bewertung

Das Thema scheint ein Spezialisten-Thema zu sein: es gibt einzelne Autoren, Verlage, Webseiten, Radiosender, Seminar-Veranstalter, die dann aber mehrmals zu diesem Thema publizieren – offenbar trifft ihr Angebot auf reges Interesse.

Inhaltlich werden Informationen und Erfahrungswissen meist zu folgenden Themenbereichen weitergegeben: Leben im Alltag, Ehe und Kindererziehung, Umgang mit seelischen Verletzungen und psychischen Stö-

rungen. In einzelnen Beiträgen geht es auch um das Berufs- oder Glaubensleben. Das Thema Hochsensible als Leiter, über das geforscht wird (z.B. Panetta 2017), wird hier bisher nicht erwähnt.

5 Umfrage

Um die Rezeption der Thematik im gemeindlichen Kontext in Theorie und Praxis zu klären, wurde eine Umfrage durchgeführt. Ich werde zunächst die Zielsetzung vorstellen (Kapitel 5.1) und die gewählte Vorgehensweise begründen (Kapitel 5.2). Anschließend werden die erhobenen Daten quantitativ (Kapitel 5.3) und qualitativ (Kapitel 5.4) analysiert. Die Ergebnisse werden zu konkreten Tipps umformuliert (Kapitel 5.5).

5.1 Fragestellung und Hypothesen

Die Menschen, die in dem Bereich Hochsensibilität arbeiten, sind sich bewusst, Aufklärungsarbeit zu leisten: das Thema ist noch relativ jung und die Forschungsergebnisse noch nicht im psychotherapeutischen Mainstream angekommen. Der Begriff „Hochsensibilität“ wurde von vielen schon einmal gehört, aber wird das Konzept verstanden? Und wie sieht die Lage insbesondere in den christlichen Gemeinden aus? Was bedeutet dies für eine konstruktive Zusammenarbeit?

Auf Grundlage der vorgestellten Themen in Wissenschaft, Literatur und Medien, und der Reaktionen, die ich erhalte, wenn ich von dem Thema dieser Arbeit erzähle, wurden sechs Hypothesen entwickelt.

H1: Der Begriff Hochsensibilität ist vielen Seelsorgern und Hauptamtlichen bekannt. Nur wenige können jedoch das Konzept anderen erklären.

Wenn Hochsensibilität in den christlichen Gemeinden ein Modebegriff geworden ist, müsste sich das in der Bestätigung dieser Hypothese ausdrücken. Wie tief das Hintergrundwissen ist, wird durch Selbsteinschätzung entsprechend der verschiedenen Lern-Niveaus nach Bloomberg (vgl. Clark 2015) abgefragt.

Diese Hypothese ist schwer zu verifizieren, da Menschen, die das Thema Hochsensibilität nicht kennen, eher dazu neigen werden, die Umfrage nicht zu beantworten. Außerdem kann bei einer Online-Umfrage kaum überprüft werden, ob die Selbsteinschätzung des Teilnehmers der Realität entspricht.

H2: Die Thematik „Hochsensibilität“ wird in der Theorie als „eher wichtig“ eingeschätzt.

Natürlich gibt es viele anderen wichtigen Themen in der Gemeindearbeit, daher wird es vermutlich nicht als „sehr wichtig“ eingestuft werden. Aber dass Hochsensibilität nicht „unwichtig“ ist, werden auch die Hauptamtlichen verstanden haben. Um den Fokus auf die abstrakte Theorie zu legen, werden die Aussagen (Items) nicht in der „Ich-Perspektive“ formuliert.

Auch bei dieser Hypothese ist ein *bias* (systematischer Fehler) der Umfrage-Ergebnisse zu erwarten: wer die Thematik wichtig findet, wird zu einer größeren Wahrscheinlichkeit sich die Zeit nehmen, um auf die Umfrage zu antworten. Vermutlich ist dem Teilnehmer das Thema umso wichtiger, je stärker er selbst oder sein Umfeld betroffen ist.

H3: Die Gemeinde-Mitarbeiter haben keine Empfehlungen oder Erfahrungen, wie mit hochsensiblen Mitarbeitern im Besonderen umgegangen werden sollte.

Mit dieser Hypothese wird überprüft, ob die Gemeindepraxis von dem Wissen über Hochsensibilität geprägt ist – meine Befürchtung ist, dass dies aktuell nicht der Fall ist. Dies würde sich darin ausdrücken, dass die halboffen gestellten Fragen keine oder unkonkrete Antworten erhalten.

H4: Am ehesten wurde das Buch von Lüling (2010) gelesen, weniger Schorr (2016), Pfeifer (2002), oder Ruthe (2016a) und nur ein sehr kleiner Anteil haben nicht-christliche Bücher dazu gelesen.

Haben sich die Teilnehmer bereits tiefer mit der Thematik beschäftigt? Von welchen Büchern wurde ihre Wahrnehmung geprägt? Bei nicht-christlichen Büchern vermute ich eine gewisse Berührungsangst, da nicht-christliche Bücher über Hochsensibilität oft esoterisch geprägt sind.

H5: Im christlichen Kontext gibt es außer den genannten Buch-Autoren, einer handvoll von Webseiten, einiger Seminare und Vorträge nichts.

Im Internet habe ich z. B. keine christlichen Selbsthilfegruppen gefunden. Es wäre möglich, dass hier lokale Initiativen existieren, die aber nicht nach außen beworben werden.

H6: Sowohl das theoretische Konzept als auch dessen praktische Umsetzung wird am Besten von Seelsorgern und christlichen Beratern verstanden (Seelsorger), am zweitbesten von Mitarbeitern bei theologischen Ausbildungsstätten oder Jüngerschaftsschulen (Ausbilder), und am wenigsten von Leitern in der Gemeinde (Hauptamtliche).

Diese drei Gruppen wurden als Umfrageteilnehmer ausgewählt und miteinander verglichen. Sie decken verschiedene Aspekte des christlichen Kontextes ab: die Seelsorger und Ausbilder haben die Chance, die neue Generation der Gemeindemitarbeiter zu prägen. Die Hauptamtlichen und Leiter in der Gemeinde wiederum prägen die nächste Generation der Christen.

In dieser Umfrage werden nicht die Hochsensiblen selbst befragt, sondern die Menschen, die mit Hochsensiblen zusammenarbeiten und für sie Verantwortung tragen. Eine Befragung der Betroffenen müsste anders formuliert werden.

5.2 Methode und Verlauf

Anhand dieser Hypothesen wurde ein Fragebogen entwickelt (siehe Anhang, Kapitel 8.1). Für die Aussagen unter Frage 2 wurde als Maß der Zustimmung eine fünfstufige *Likert-Skala* „trifft voll und ganz zu“ – „trifft überhaupt nicht zu“ verwendet, die aus dem Fragebogen ISSP übernommen wurde (Prüfer u. a. 2003, 26). Die Freitext-Antworten (Frage 7-9) werden sowohl quantitativ als auch qualitativ ausgewertet. Auf die Erhebung von soziologischen Hintergrunddaten (Geschlecht, Alter, etc.) wurde bewusst verzichtet, da sonst aufgrund der geringen Teilnehmerzahl die Anonymität der Teilnehmer nicht gewährleistet werden kann. Obwohl mein Vorgehen an den üblichen empirischen Methoden angelehnt ist, kann diese Arbeit nur den Anspruch einer explorativen Vorstudie erheben: eine statistisch signifikantes Ergebnis müsste das Fragebogen-Design und die erhobenen Daten mit zusätzlichen Methoden mathematisch überprüfen, um die Ergebnisse exakter auszuwerten.

Dieser Fragebogen wurde anschließend in ein digitales Formular umgewandelt (Abbildung 2) und von 2 Test-Teilnehmern auf Verständlichkeit überprüft. Aufgrund ihres Feedbacks wurden die Formulierungen optimiert und die Frage 3 gestrichen (siehe Anhang, Kapitel 8.1). Außerdem wurden 2 technische Fehler behoben: ein Link war defekt und der „zurück“-Knopf war nicht sichtbar genug.

Anschließend habe ich potentielle Teilnehmer aus meinem Bekanntenkreis per E-Mail zu dieser Umfrage eingeladen. Da damit nicht die gewünschte Teilnehmerzahl (20 Personen pro Zielgruppe) erreicht werden konnte, wurde die Umfrage auf der Facebook-Seite von Forum Wiedenest, über einen E-Mail-Verteiler von TEAM.F und bei der Konferenz Bibeltreuer Ausbildungsstätten (KBA) beworben.

So wurden in dem Zeitraum von 10.3.2018 bis 4.4.2018 insgesamt 107 Antworten gesammelt. 4 wurden ausgefiltert, da sie komplett leer waren, und 21 weitere, weil sie keine Angabe zu Frage 1 (Personengruppe) enthielten. Daraus ergibt sich eine Stichprobe von 82 Teilnehmern, davon 47 Seelsorger, 22 Hauptamtliche und 13 Ausbilder.

5.3 Quantitative Auswertung

Für die quantitative Auswertung der Antworten von Frage 2 wurden Durchschnitt und Standardabweichung der numerischen Antwort-Werte berechnet (1: „trifft überhaupt nicht zu“ bis 5: „trifft voll und ganz zu“). Diese Ergebnisse (siehe Anhang, Kapitel 8.2) können so statistisch ausgewertet werden:

- Ein höherer **Durchschnitt** bedeutet, dass der Aussage tendenziell stärker zugestimmt wurde.
- Eine niedrigere **Standardabweichung** bedeutet, dass die Antworten tendenziell einheitlicher gegeben wurden.

Hochsensibilität im christlichen Kontext Später fortfahren Umfrage verlassen und Antworten löschen

Zurück Weiter

Abschnitt 1 von 3: Persönliche Angaben

Zu welcher der folgenden Personengruppen würdest du dich am ehesten dazu zählen?

● Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

Pastor/Ältester/Leiter in einer Gemeinde

Seelsorger/Berater im Gemeindekontext

Selbstständiger Seelsorger/Berater

Leiter/Mitarbeiter in einer Jüngerschaftsschule oder theologischen Ausbildungsstätte

keine Antwort

Abbildung 2: Online-Umfrage

- Die Antworten zwischen 2 Personengruppen unterscheiden sich, wenn sie mindestens eine halbe Standardabweichung voneinander abweichen.³

H1: Der Begriff Hochsensibilität ist vielen Seelsorgern und Hauptamtlichen bekannt. Nur wenige können jedoch das Konzept anderen erklären.

Die Befragten geben bei den betreffenden Aussagen A1, A2 und A4 durchschnittlich „trifft eher zu“ an (Abbildung 3). Insgesamt 6 Personen sagen, dass sie eher nicht „oft“ von Hochsensibilität gehört oder gelesen haben. 5 von diesen 6 Personen geben jedoch eine Zustimmung bei „verstehen“ und „erklären“ an. Bei den Teilnehmern der Umfrage kann also ein Grundwissen vorausgesetzt werden.

Das Maß der Zustimmung für „erklären“ (A4) ist bei allen Gruppen höher als erwartet („trifft eher zu“), die Ausbilder liegen dabei etwas unter den Seelsorgern und Hauptamtlichen.

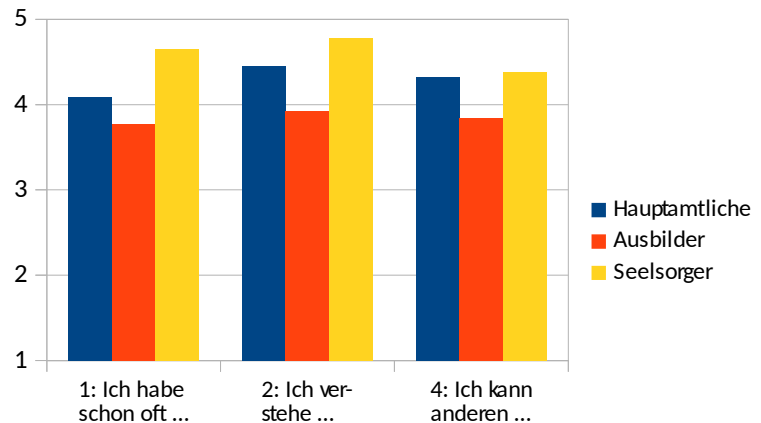


Abbildung 3: Zustimmung zu Aussagen 1, 2 und 4 nach Gruppe

Aufgrund der Schwierigkeits-Steigerung der Lern-Niveaus hätte ich erwartet, dass das Maß der Zustimmung zu den Aussagen jeweils abnimmt (A1 > A2 > A4). Diese Rangordnung ist aber nur teilweise in der Gruppe der Seelsorge zu sehen (A1 ≈ A2 > A4, siehe Abbildung 3), nicht bei den Ausbildern (A1 ≈ A2 ≈ A4) und sogar umgekehrt bei den Hauptamtlichen (A1 < A2 ≈ A4). Die Hauptamtlichen geben an, dass sie weniger als die Seelsorger von Hochsensibilität gehört/gelesen haben, aber es in gleichem Maße wie sie verstehen und erklären können. Die qualitative Auswertung (Kapitel 5.4) wird zeigen, dass die Gruppe der Hauptamtlichen Hochsensibilität beschreiben kann, die Seelsorger dies jedoch differenzierter können.

H2: Die Thematik „Hochsensibilität“ wird in der Theorie als „eher wichtig“ eingeschätzt.

Bei der Aussage 3 („Hochsensibilität wird in seiner Bedeutung überschätzt.“) sind sich die Befragten am wenigsten einig. In jeder Gruppe wurde jede Antwortmöglichkeit von vollständiger Zustimmung bis zu vollständiger Ablehnung genutzt und mindestens einmal „keine Antwort“ angekreuzt; ob es sich um einen überbewerteten Modebegriff handelt, ist also kontrovers. Der Durchschnitt bei der Gruppe der Seelsorger ist dabei geringer („trifft eher nicht zu“) als bei den Hauptamtlichen und Seelsorgern („weder noch“).

Die Aussage 5 („Hochsensibilität ist ein sehr wichtiges Thema für Gemeinden.“) wurde häufig in den Kommentaren diskutiert (siehe Anhang, Kapitel 8.3) und die Standardabweichung ist relativ hoch – auch diese Aussage ist also kontrovers. Der erwartete Unterschied zwischen Hauptamtlichen und Seelsorgern fehlt; beide geben durchschnittlich „trifft eher zu“ an. Die Kommentare zeigen, dass „wichtig für die Gemeinde“ verschieden verstanden werden kann: es hängt davon ab, was als Kernaufgabe der Gemeinde gesehen wird. Dieses Thema könnte in einer qualitativen Befragung näher untersucht werden.

Eindeutig ist dagegen die folgende Positionierung: dass es wichtig ist, dass Betroffene Hochsensibilität kennenlernen (A6), wurde in allen Gruppen mindestens mit „trifft eher zu“, im Durchschnitt sogar „trifft voll und ganz zu“ bewertet. Hier ist die Standardabweichung am geringsten und der Durchschnitt am höchsten. In diesem Aspekt wurde Hochsensibilität sogar wichtiger eingeschätzt als ursprünglich vermutet.

In der Gruppe der Seelsorger nennen sich 82 % der Teilnehmer hochsensibel oder eher hochsensibel (Hauptamtliche: 43 %, Ausbilder: 46 %).

³ Dieses Kriterium ist eine Schätzungs-Methode. Würde man nur die Durchschnitte miteinander vergleichen, könnte man kleine Unterschiede als relevant bezeichnen, obwohl sie einfach nur zufällig entstanden sind. Weil die Standardabweichung angibt, wie unterschiedlich die Teilnehmer innerhalb einer Gruppe geantwortet haben, kann sie dazu verwendet werden, um zu bestimmen, was ein vernachlässigbarer Unterschied ist.

Die Vermutung, dass betroffene Personen Hochsensibilität wichtiger einschätzen, wenn sie selbst oder ihre Umgebung stärker betroffen ist, könnte zutreffen. Dazu wurde in Abbildung 4 auf der X-Achse der größere Wert der Aussagen A7 und A8 verwendet, auf der Y-Achse die Summe der Aussagen (6 - A3 + A5 + A6) gezeichnet – eine Summe von 15 entspricht also „trifft voll und ganz zu“ bei A5 und A6 und „trifft überhaupt nicht zu“ bei A3. Je größer der Punkt, desto öfter kommt diese Kombination vor. Der Durchschnitt wurde als Strich eingezeichnet. Dabei ist ein Aufwärtstrend erkennbar.

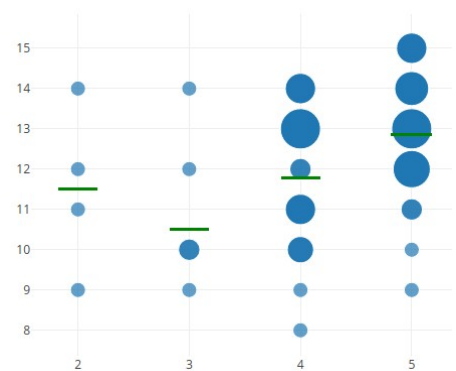


Abbildung 4: Wie wichtig wird HS eingeschätzt nach Betroffenheit

H3: Die Gemeinde-Mitarbeiter haben keine Empfehlungen oder Erfahrungen, wie mit hochsensiblen Mitarbeitern im Besonderen umgegangen werden sollte.

Die Hälfte der Teilnehmer konnte zu allen drei Fragen spezifische Erfahrungswerte nennen – auch wenn bei der Gruppe der Hauptamtlichen der Anteil etwas niedriger ist, ist das deutlich mehr als erwartet. Im Vergleich der Gruppen (Tabelle 1) fällt auf, dass den Ausbildern dabei sogar öfter positive Erfahrungen einfallen als negative Erfahrungen. Nur 4 Personen berichten ausschließlich von negativen Erfahrungen.

	Gesamt	Hauptamtliche	Ausbilder	Seelsorger
Frage 7: negativ	61%	59%	69%	60%
Frage 8: positiv	65%	50%	85%	66%
Frage 9: Umgang	70%	59%	62%	77%
<i>mind. 1 Frage</i>	79%	73%	85%	81%
<i>alle 3 Fragen</i>	51%	41%	62%	53%

Tabelle 1: Anteil der Teilnehmer, die auf die Fragen geantwortet haben

Die inhaltliche Auswertung der Antworten geschieht in Kapitel 5.4.

H4: Am ehesten wurde das Buch von Lüling (2010) gelesen, weniger Schorr (2016), Pfeifer (2002), oder Ruthe (2016a) und nur ein sehr kleiner Anteil haben nicht-christliche Bücher dazu gelesen.

Das Buch von Lüling (2010) wurde mit Abstand am meisten gelesen, besonders stark bei den Seelsorgern (Tabelle 2). Folgende Bücher wurden unter „Sonstiges“ mehr als einmal genannt: Bei den christlichen Büchern Schorr (2017) (5x) und Schorr (2015b) (4x); bei den nicht-christlichen Aron (2017) (7x) und Rohleder (2017) (3x).

	Gesamt	Hauptamtliche	Ausbilder	Seelsorger
Lüling (2010)	70%	50%	62%	81%
Lüling (2014)	26%	23%	15%	30%
Pfeifer (2002)	24%	14%	31%	28%
Ruthe (2016a)	21%	18%	31%	19%
Schorr (2016)	17%	14%	38%	13%
<i>Kein Buch</i>	23%	36%	31%	15%

Tabelle 2: Frage 5: Anteil der TN, die dieses Buch gelesen haben

Es gibt keinen, der nur nicht-christliche Bücher gelesen hat. 66 % der Teilnehmer haben mehr christliche als nicht-christliche Bücher gelesen, nur 4 % mehr nicht-christliche als christliche. Nur 22 % haben mindestens ein nicht-christliches Buch gelesen. Tendenziell sind die christlichen Bücher also deutlich bekannter als die nicht-christlichen.

H5: Im christlichen Kontext gibt es außer den genannten Buch-Autoren, einer handvoll von Webseiten, einiger Seminare und Vorträge nichts.

Anhand der Fragen 4 und 10 wurde Kapitel 4 leicht ergänzt, so zum Beispiel das Buch von Naegeli (2016). Team.F wurde besonders häufig erwähnt (29x) – das liegt teilweise daran, dass die Umfrage auch über Team.F beworben wurde.

H6: Sowohl das theoretische Konzept als auch dessen praktische Umsetzung wird am besten von Seelsorgern und christlichen Beratern verstanden (Seelsorger), am zweitbesten von Mitarbeitern bei theo-

logischen Ausbildungsstätten oder Jüngerschaftsschulen (Ausbilder), und am wenigsten von Leitern in der Gemeinde (Hauptamtliche).

Insgesamt kann man die Tendenz erkennen, dass die Gruppe der Seelsorger sich mehr über Hochsensibilität informiert hat und die praktischen Auswirkungen auf den Umgang mit Hochsensiblen besser beschreiben kann. Dies könnte aber auch ein Nebeneffekt davon sein, dass hier besonders viele Teilnehmer selbst hochsensibel sind. Vergleicht man die Hauptamtlichen mit den Ausbildern, scheinen die Hauptamtlichen besser die Theorie, die Ausbilder besser die Praxis verstanden zu haben.

5.4 Qualitative Auswertung

In den **empirischen Sozialwissenschaften** werden Äußerungen oft als impliziter Versuch gewertet, Macht und Einfluss auszuüben (s. Michel Foucault, Sprechakt-Theorie, u. a.). Werden die Antworten der Umfrage in diesem Licht gelesen, können Hochsensible sich von den genannten Schwächen (Frage 7) kritisiert fühlen, während Nicht-Hochsensible vielleicht entrüstet ausrufen, dass auch sie einige dieser Stärken (Frage 8) besitzen – das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität ist wie alle Modelle verallgemeinernd und spiegelt nicht die vollständige Vielfalt aller Menschen wider.

In dem **Menschenbild der Bibel** dagegen ist nicht größtmöglicher Einfluss das Ideal, sondern eine dienende (Markus 9,33f) und liebende (Johannes 13,34f) Haltung gegenüber dem Nächsten. In diesem Licht können die Antworten auch als ein Hilfsangebot gelesen werden, damit Hochsensible ihr volles Potential entdecken (Frage 8), einen reifen Umgang mit ihren Schwächen finden (Frage 7) und konkrete Lösungsvorschläge nennen können, um anderen zu erklären, was ihnen hilft (Frage 9).

Um die Freitext-Antworten dieser Fragen qualitativ auszuwerten, wurde mit der **Methode „Card Sorting“** (vgl. Olsen-Landis 2017) gearbeitet. Zunächst habe ich die Antworten anonymisiert, in Sinn-Einheiten aufgeteilt und teilweise gekürzt. Anschließend wurden sie thematisch gruppiert und soweit möglich nach den 4 Arten der Hochsensibilität geordnet, so dass ähnliche Themen in jedem Diagramm an einer ähnlichen Position gefunden werden können. Wiederkehrende Aussagen wurden in eine Überschrift zusammengefasst; bei der Wahl dieser Überschrift wurde, soweit möglich, die Formulierung der Teilnehmer aufgegriffen. Dadurch sind *semantic clouds* (Wortwolken) entstanden, die zeigen, welche Themen hauptsächlich genannt wurden (siehe Abbildung 5; alle *clouds* sind im Anhang, Kapitel 8.4).

Die Fragestellung der Umfrage rief konkrete Erinnerungen hervor, auf die sich diese Aussagen beziehen. Ein Wort in dieser *cloud* bedeutet also nicht: „alle hochsensiblen Mitarbeiter ...“, sondern: „ich kenne mindestens einen hochsensiblen Mitarbeiter, der ...“.

Für die Auswertung ist wichtig, die Anzahl der Teilnehmer je Gruppe im Blick zu behalten: Die *clouds* der Seelsorger sind auch deswegen so umfangreich, weil mehr als doppelt so viele Teilnehmer etwas dazu beigesteuert haben.

Bei den **Stärken** (Frage 8) wird bei allen Gruppen genannt, dass Hochsensible gut Perspektiven von anderen einnehmen können, eine hohe Empathie haben und unterschwellige Konflikte aufspüren. Die Hauptamtlichen schätzen insbesondere ihr hohes Engagement, ihre Begabung in der Seelsorge und nennen einige Stärken der spirituell Hochsensiblen. Die Seelsorger nennen zusätzlich die kreative Begabung und formulieren vieles differenzierter. Außerdem haben Ausbilder und Seelsorger positive Erfahrungen damit gemacht, dass Hochsensible komplex denken und intuitiv Probleme lösen können.

Alle Gruppen nennen bei den **Schwächen** (Frage 7) eine zu große Selbstbezogenheit und schnelle Überforderung. Die Ausbilder und Seelsorger nennen außerdem, dass Hochsensibilität oft als Ausrede („Freifahrtsschein“) verwendet wird, um unreifes Verhalten zu rechtfertigen. Die Hauptamtlichen und Seelsorger spre-

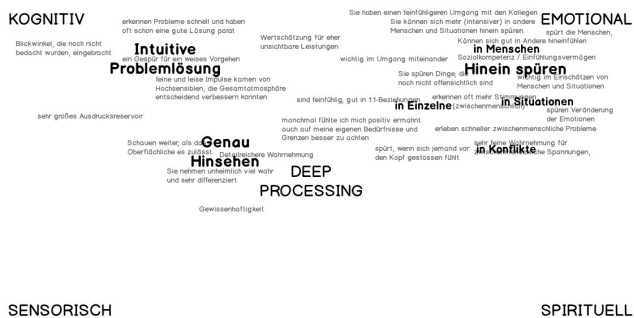


Abbildung 5: Stärken (Ausbilder) – siehe Anhang (Kapitel 8.4)

chen weiter an, dass ihre Gefühlsschwankungen manchmal nicht nachvollziehbar sind und dass Hochsensible sich zu schnell in eine Opfer-Rolle zurückziehen.

Das Thema Burnout-Risiko wird nur von den Seelsorgern angesprochen, nur zwei Hauptamtliche nennen die Gefahr fehlender Abgrenzung – an diesem Punkt scheint die Wahrnehmung der Hauptamtlichen und Ausbilder einseitig zu sein.⁴ Die Gruppe der Seelsorger schreibt zudem, dass Hochsensible unkorrigierbar wirken⁵ und dass viele negativen Erfahrungen aus Unwissenheit auf beiden Seiten entstehen.

Bei dem **Umgang** mit hochsensiblen Mitarbeitern (Frage 9) achten die Befragten vor allem darauf, gut zuzuhören, was Hochsensible beobachten und wie es ihnen geht. Ein weiterer Aspekt, der allen Gruppen wichtig ist: Veranstaltungen und Situationen bewusst so zu gestalten, dass unnötige Reize weggelassen werden, ein zeitlicher und örtlicher Freiraum für Verarbeitung eingeplant wird und Änderungen möglichst frühzeitig kommuniziert werden. Die Hauptamtlichen nennen außerdem eine besondere Vorsicht, in ihrem Umgang miteinander verletzendes Verhalten zu vermeiden.

Bei den Seelsorgern wurde zusätzlich betont, durch Wertschätzung und Ermutigung (statt Druck) zu motivieren. Sie versuchen, Hochsensible über ihre Gabe zu informieren und ihre Abgrenzungsfähigkeit zu stärken, dabei aber gleichzeitig darauf zu achten, dass sie ihrer Korrektur-Bedürftigkeit bewusst sind.

5.5 Tipps für die Zusammenarbeit

Aus den Fragen 7 bis 9 können folgende Tipps für eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Gemeindekontext abgeleitet werden:

- In Gruppendiskussionen verhalten sich Hochsensible oft zurückhaltend, weil sie noch über das Gesagte reflektieren. Frage sie nach ihrer Meinung und gib ihnen die Möglichkeit, auch nachträglich Eindrücke oder Ideen an dich weiterzugeben.
- Begegne ihrer Haltung, die Schwachen und Verletzten im Blick zu haben, mit Wertschätzung. Wenn du aber das Gefühl hast, dass sie sich zu sehr für sie verantwortlich fühlen, weise sie darauf hin, dass sie nicht die Welt retten müssen – weil Jesus das bereits getan hat.
- Oft sind Hochsensible sehr engagiert und würden alle Aufgaben übernehmen, die übrig bleiben. Wenn du sie langfristig als Mitarbeiter haben möchtest, achte darauf, dass sie lernen, Nein zu sagen, ohne dass sie dabei ein schlechtes Gewissen haben.
- In anderen Situationen sind Hochsensible zu sehr auf sich selbst fokussiert. Leite sie an, auf Gott zu schauen, ihre Sorgen bei ihm abzugeben und Gottes Liebe für sich anzunehmen – dann werden sie automatisch wieder das Bedürfnis haben, anderen zu helfen.
- Vermeide unnötige Reize wie animierte Liedfolien-Hintergründe, ablenkende Moderationsinhalte oder spontane Programmänderungen. Wenn du in der Programmgestaltung dem Motto „weniger ist mehr“ folgst, hilfst du nicht nur den Hochsensiblen, bei dem roten Faden des Gottesdienstes zu bleiben.
- Schaffe bei Gemeindeaktivitäten genügend Freiraum im Zeitplan, damit Hochsensible die Möglichkeit haben, sich zurückzuziehen und in einer ruhigen Umgebung neu aufzutanken.

4 Die zwei Extreme sind: zu starke Abgrenzung ↔ zu starke Selbstaufgabe. Ein Prediger, der zu radikalen Hingabe aufruft, muss sich beider Gefahren bewusst sein; fordert er Hingabe ohne Rücksicht auf die eigene Identität, macht er sich geistlichen Missbrauchs schuldig. Dies kann bei Hochsensiblen schnell passieren, weil ihr Retter-Bedürfnis anspringt. (Vgl. Lüling & Lüling 2010, 73f)

5 Auch hier gibt es zwei Extreme: kein Vertrauen in die eigene Wahrnehmung ↔ keine Bereitschaft, bezüglich der Deutung der eigenen Wahrnehmung Korrektur anzunehmen. Wie zwei Seelsorger anmerken, hat die zweite Gefahr auch eine geistliche Komponente, denn: die eigene Wahrnehmung wird zum allein gültigen Handlungsmaßstab stilisiert als wäre sie „direkt von Gott“. Diese Haltung kann ein Ausdruck von Arroganz sein und sollte (genauso wie andere Sünden) *liebevoll* konfrontiert werden. (vgl. Hartl 2016)

6 Fazit

Nun können die gesammelten Informationen abschließend ausgewertet werden.

6.1 Zusammenfassung

Die Rezeption des Themas „Hochsensibilität“ in den christlichen Kontext geschieht insgesamt vorsichtig. Vorreiter sind viele Seelsorger und Berater, die sich auskennen und damit für weitere Verbreitung sorgen können. Die Themenbereiche aus der Forschung werden fast alle auch im christlichen Kontext bearbeitet; eine theologische Reflexion des Themas fehlt aber noch größtenteils.

Ein einheitliches Bild, wie eine konstruktive Zusammenarbeit aussehen kann, ist nicht zu erkennen. Bei vielen Teilnehmern finden sich jedoch Fragmente, die im Folgenden zu einem möglichen Bild zusammengesetzt werden sollen.

6.2 Szenarien der Zusammenarbeit

Bei der qualitativen Auswertung, den geschriebenen Kommentaren und der eindeutigen Zustimmung zu Aussage 6 wurde in der Umfrage deutlich, dass der reife Umgang mit seiner Hochsensibilität (Identität) sowie ein respektvoller Umgang miteinander für eine erfolgreiche Zusammenarbeit unerlässlich sind. Daraus habe ich diese zwei Szenarien entwickelt:

Angenommen, ein (introvertierter) Hochsensibler und ein Nicht-Hochsensibler leiten gemeinsam ein Projekt. Im **Worst-Case-Szenario** kennt keiner der beiden Personen die Thematik, sie haben ein schwaches Selbstwertgefühl und kommunizieren unreflektiert. Zunächst bringt der Hochsensible seine Ideen als vorsichtige Andeutungen ein, während der Nicht-Hochsensible durch sein Tun Fakten schafft. Daraus entstehen Missverständnisse und Konflikte, die von innerem Erfolgsdruck (Perfektionismus) verstärkt werden. Der Hochsensible zieht sich zurück, um die wahrgenommenen Emotionen zu verarbeiten und badet sich in Selbstmitleid („Warum mag er mich nicht? Niemand mag mich.“). Dies nimmt der Nicht-Hochsensible als Sabotage des Projektes wahr und erhöht den verbalen Druck („Jetzt reiß dich mal zusammen.“). Die Gewaltspirale von Aggression zu Rückzug zu mehr Aggression etc. kann sich ungehindert entfalten und hat zerstörerische Auswirkungen auf das Team und das Projektziel.

Im **Best-Case-Szenario** sind beide Beteiligte über die Besonderheiten einer hochsensiblen Persönlichkeit informiert und können verständnisvoll auf die Bedürfnisse des anderen eingehen. Beide kennen ihre Stärken, Schwächen und Bedürfnisse und können sie angemessen kommunizieren. Sie haben eine stabile Vertrauensbeziehung zueinander aufgebaut und können sich so gegenseitig in ihren Gaben ergänzen. Sie treffen Entscheidungen gemeinsam oder sprechen sich ihrer Kompetenz entsprechend ab, wer für welchen Bereich zuständig ist. In kritischen Situationen geht es ihnen nicht darum, Recht zu behalten, sondern gemeinsam dem Projektziel zu dienen. Dies wird von den geleiteten Personen dankbar aufgenommen und zahlt sich langfristig in hoher Loyalität und Einsatzbereitschaft aus. Auf diese Weise kann das Leiterteam das Projekt mit Kraft und Umsicht steuern.

Was wird benötigt, damit eine Gemeinde sich in ihren Aktivitäten diesem Idealzustand nähert?

- Zunächst muss ein **Problembewusstsein** geschaffen werden: Gemeinden müssen verstehen, wie viel sie verpassen, wenn sie das Potential der Hochsensiblen vernachlässigen. Hochsensible müssen verstehen, dass Rückzug statt Kommunikation langfristig keine Konfliktlösung ersetzt.
- Aber die eigentliche **Motivation**, um das Problem anzupacken, ist die bedingungslose Liebe Gottes: von Gott geliebt zu werden, Gott zu lieben und die Menschen zu lieben, gehört untrennbar zusammen (1. Johannes 4, 7-21). Liebe will den Anderen verstehen.
- Dazu gehört auch ein starkes **Selbstbewusstsein** der eigenen Identität in Christus, der persönlichen Stärken und Schwächen, und der eigenen Fehlerhaftigkeit und Ergänzungsbedürftigkeit. Nur wenn ich weiß, wer ich bin, kann ich helfen oder mir helfen lassen, ohne in co-abhängige Beziehungsstrukturen

zu geraten. Für diese Reife müssen die eigenen inneren Wunden wahrgenommen und aufgearbeitet werden.

- Ein gewisser Stamm an **Grundwissen** muss langfristig in die Allgemeinbildung aller Leiter einfließen. Nur wenn das Thema auch unter den Nicht-Hochsensiblen präsent ist, können alle Betroffenen dieses Thema für sich entdecken.⁶
- Schließlich benötigen beide Seiten den Mut zu **ehrlicher Kommunikation**, um Vorurteile abzubauen, die Bedürfnisse des Gegenübers zu verstehen und gute Kompromisse zu schließen. Nur so kann das Vertrauen entstehen, um die vorhandene Unterschiedlichkeit nicht als Bedrohung wahrzunehmen, sondern als Bereicherung.

6.3 Grenzen der Arbeit und Ausblick

Viele Aspekte sollten tiefer untersucht werden, als es im Rahmen dieser Arbeit möglich war.

Die vorliegende Umfrage erhebt keinen repräsentativen Anspruch: die Teilnehmer hatten bereits einen persönlichen Bezug zu Hochsensibilität und wurden nur über wenige Kommunikations-Kanäle angesprochen. Um repräsentativere Zahlen zu erheben, könnte man in verschiedenen Gemeinden und Kirchen eine zufällige Stichprobe vor Ort befragen.

Die selektive Verwendung von mathematisch-statistischen Methoden ist ebenfalls dem begrenzten Zeitaufwand geschuldet. Diese Arbeit hat sich außerdem auf den deutschsprachigen Raum beschränkt.

Für manche Fragestellungen wäre ein verstärkter Einsatz von qualitativen Methoden hilfreich. So könnte man zum Beispiel halboffene Experten-Interviews⁷ führen, um die eigentlichen Bedürfnisse von Hauptamtlichen, Auszubildenden und Gemeindegliedern näher zu bestimmen.

Relevant wäre diese Methode auch, um herauszufinden, warum viele Hochsensible die Gemeindegliederschaft verlassen haben. In meinen Gesprächen höre ich von vielen Hochsensiblen, die sich enttäuscht, verletzt oder ausgebrannt von ihrer Gemeinde abwenden. Ähnlich wie bei den Berichten von Faix u. a. (2015) über Menschen, die ihren Glauben verloren haben, wäre es auch hier für beide Seiten hilfreich, genau zuzuhören, welche Faktoren dazu geführt haben.

Auch innerhalb der praktischen Theologie sollte das Thema „Hochsensibilität in der Gemeindearbeit“ stärker reflektiert werden. Welchen Beitrag kann das Wissen über Hochsensibilität für die bewusste Gestaltung von Gemeindearbeit leisten? Welche Botschaften helfen Hochsensiblen, um zu reifen? Glauben Hochsensible anders?

Von den Ergebnissen dieser Fragestellungen würden nicht nur Hochsensible profitieren. Denn letztendlich bleibt das Ziel: Gottes Reich komme (Matthäus 6,10). Wie viel kreativer, weiser und reifer wird die Gemeinde als Leib Christi sein, wenn jeder an seinen Platz findet: dort, wohin Gott ihn berufen hat!

6 Jeder Lehrer lernt in seiner Ausbildung, was Hochbegabung ist und wie er damit umgehen kann. Wo lernen Gemeinde-Leiter mit den individuellen Unterschieden in Persönlichkeit und Lebenssituation (Hochsensible, Performer, Alleinstehende, u.v.m.) in ihrer Gemeinde umzugehen?

7 *halboffen* bedeutet: ein Gesprächsleitfaden gibt ein Thema und einzelne Fragen vor, die aber im Gespräch mit der interviewten Person flexibel eingesetzt werden. *Experten-Interview* bedeutet, dass die interviewte Person sich in dem befragten Thema besser auskennt als der Interviewer, hier also mit der Situation in der Gemeinde. (vgl. Ullrich 2006, 100–102)

7 Literaturverzeichnis

- Aron, A. u. a. 2010. Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 52-3. 219-226.
- Aron, E. 2012. *Author's Note for The Highly Sensitive Person*. Online im Internet: URL: http://hsperson.com/pdf/Authors_note_HSPbk_Preface.pdf [Stand: 20.04.2018]
- Aron, E. FAQ: How do I know for sure that I am highly sensitive or that my child is highly sensitive? – The Highly Sensitive Person. *The Highly Sensitive Person*. Online im Internet: URL: <http://hsperson.com/faq/how-do-i-know-for-sure/> [Stand: 20.04.2018]
- Aron, E. 2014. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann Verlag. (Fachbuch Hochsensibilität).
- Aron, E. 2013. Measurement Scales for Researchers. *The Highly Sensitive Person*. Online im Internet: URL: <http://hsperson.com/research/measurement-scales-for-researchers/> [Stand: 28.03.2018]
- Aron, E. 2017. *Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*. 11. Auflage. München: mvg.
- Aron, E., Aron, A. & Jagiellowicz, J. 2012. Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc* 163. 262-282.
- Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M.J. & van IJzendoorn, M.H. 2007. For Better and for Worse: Differential Susceptibility to Environmental Influences. *Current Directions in Psychological Science* 166. 300-304. Online im Internet: URL: <http://www.jstor.org/stable/20183224> [Stand: 16.12.2017]
- Blatti, U. 2015. Im Land der Reizüberflutung. *jesus.ch*. Online im Internet: URL: http://www.jesus.ch/magazin/lifestyle/284142-im_land_der_reizueberflutung.html [Stand: 24.02.2018]
- Borries, F. 2012. *Gibt es die „Hochsensiblen“? Eine taxometrische Untersuchung des Persönlichkeitskonstrukts Sensory-Processing Sensitivity*. Diplomarbeit. Universität Bielefeld.
- Clark, D. 2015. Bloom's Taxonomy of Learning Domains: The Cognitive Domain. *Big Dos & Little Dog's Performance Juxtaposition*. Online im Internet: URL: <http://www.nwlink.com/~donclark/hrd/bloom.html> [Stand: 06.03.2018]
- Dueck, G. 2005. Highly Sensitive! *Informatik-Spektrum* 282. 151-157.
- Ellis, B.J. & Boyce, W.T. 2008. Biological Sensitivity to Context. *Current Directions in Psychological Science* 173. 183-187. Online im Internet: URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00571.x>
- Faix, T., Hofmann, M. & Künkler, T. 2015. *Warum ich nicht mehr glaube: wenn junge Erwachsene den Glauben verlieren*. 3. Aufl. Witten: SCM R. Brockhaus.
- Falkenstein, T. 2017. *Hochsensible Männer: mit Feingefühl zur eigenen Stärke*. Paderborn: Junfermann.
- Flügel, G. 2010. Hochsensibilität Last oder Gabe: für die Person selbst und ihre Beziehungen. *De'Ignis Magazin* 40/2010. 32-37.
- Gebauer, G.F. 2017. Psychologischer Hochsensibilitäts-Test (HSP-Test). *hochsensible.eu*. Online im Internet: URL: <http://hochsensible.eu/2017/06/10/hochsensibilitaetest-hsp-test/> [Stand: 28.03.2018]
- Griepentrog, E. 2017. Gesegnet mit feinsten Sensoren – Hochsensible Menschen und ihr Glaube. *Katholische Hörfunkarbeit*. Online im Internet: URL: <http://www.xn--katholische-hrfunkarbeit-xoc.de/?id=1654> [Stand: 12.03.2018]
- Güting, D. 2018. Mein hochsensitiver Mann und ich. *Family* 3/18. 68-71.

- Hanke-Basfeld, M. 2015. *Philipp zähmt den Grübelgeier*. Wien: Festland.
- Hartl, J. 2016. *Hochsensibel und/oder prophetisch?* Online im Internet: URL: <https://johanneshartl.org/hochsensibel-undoder-prophetisch/> [Stand: 10.04.2018]
- Heintze, A. *Hochsensitivität. Hochbegabt und Hochsensibel: Coaching für außergewöhnliche Menschen*. Online im Internet: URL: <http://hochbegabt.blogspot.com/p/hochsensitivitat.html> [Stand: 06.02.2018]
- Heintze, A. & Hummer, A.H. *Lerne dich kennen: Bist du hochsensibel oder hochsensitiv?* *OpenMind Akademie*. Online im Internet: URL: <https://open-mind-akademie.de/hochsensibel-oder-hochsensitiv-2/> [Stand: 06.02.2018]
- Jack, M. 2016. *Trend-Phänomen. Intensity*. 2–9. Online im Internet: URL: <http://www.hochsensibel.org/dokumente/Intensity/Intensity08.pdf> [Stand: 06.02.2018]
- Jagiellowicz, J. u. a. 2011. The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 61. 38–47. Online im Internet: URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3023077/> [Stand: 31.01.2018]
- Kagan, J. u. a. 1998. Galen's Prophecy: Temperament in human nature. *Personality and Individual Differences* 24(3).
- Kretschmann, B. u. a. 2015. *Reizvoll: Hochsensitivität verstehen*. Online im Internet: URL: https://www.live-gemeinschaft.de/fileadmin/migrated/content_uploads/Reizvoll.pdf [Stand: 17.04.2018]
- Kreuzer, A. 2018. *Seminare für Hochsensible. leben-mit-hochsensibilitaet.de*. Online im Internet: URL: <http://www.leben-mit-hochsensibilitaet.de/seminare> [Stand: 24.02.2018]
- Leitner, E. 2016. *Kreativ, einfühlsam – und so schüchtern*. *KirchenZeitung Linz* 2016/09. Online im Internet: URL: <https://www.kirchenzeitung.at/site/archiv/article/3691.html> [Stand: 30.03.2018]
- Lionetti, F. u. a. 2018. Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry* 81. 24. Online im Internet: URL: <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Liss, M. u. a. 2005. Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences* 398. 1429–1439. Online im Internet: URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886905001911> [Stand: 20.04.2018]
- Littauer, F. 1994. *Einfach typisch!: Die vier Temperamente unter der Lupe*. Asslar: Gerth Medien.
- Lüling, C. & Lüling, D. 2010. *Lastentragen - die verkannte Gabe: hochsensible Menschen als emotionale Lastenträger*. 6. Aufl. Lüdenscheid: ASAPH.
- Lüling, D. 2012. *Logik kontra Intuition*. *TEAM.F Magazin* 01/2012. 12–14. Online im Internet: URL: https://www.team-f.de/files_db/1401801534_3239_2.pdf
- Lüling, D. & Lüling, C. 2014. *Mit feinen Sensoren: Hochsensitive Kinder erkennen und ins Leben begleiten*. Lüdenscheid: ASAPH.
- Mackie, T. & Collins, J. 2018. *Characters In The Bible*. *The Bible Project*. Online im Internet: URL: <https://thebibleproject.com/podcast/characters-bible/> [Stand: 16.04.2018]
- Naegeli, A.S. 2016. *Zwischen Begabung und Verletzlichkeit: Leben mit Hochsensibilität*. Freiburg Basel Wien: Herder.
- Neumann, P. 2017. *Henry mit den Superkräften ... oder - warum in jedem Kind ein Held steckt*. 4. Auflage. Heilbronn: AMH, Natürlich Leben Verlag.
- o.A. 2018. *Feine Sensoren. Die christliche Internetseite für hochsensible Menschen*. Online im Internet: URL: <http://www.feine-sensoren.de/> [Stand: 24.02.2018]

- o.A. 2018. Hochsensibilität – Prinz und Prinzessin auf der Erbse. *Begegnungsstätte Schloss Craheim*. Online im Internet: URL: <https://www.craheim.de/seminare-freizeiten/hochsensibilitaet-prinz-und-prinzessin-auf-der-erbse-2-2/> [Stand: 27.03.2018]
- o.A. 2017. Hochsensible Lastenträger haben Gabe Gottes. *GLAUBE.at*. Online im Internet: URL: <http://www.glaube.at/ratgeber/gesundheit/psychosomatik/article/10054-hochsensible-lastentraeger-haben-gabe-gottes/> [Stand: 30.03.2018]
- o.A. HSP Test. *Zart besaitet*. Online im Internet: URL: https://www.zartbesaitet.net/survey/site.php?a=su_onepage&su_id=1 [Stand: 28.03.2018]
- o.A. 2018. Jesus.de Foren: Hochsensibel (HSP) 126. *Jesus.de*. Online im Internet: URL: <https://community.jesus.de/forum/ansicht/thread/thema/hochsensibel-hsp-126.html> [Stand: 02.04.2018]
- o.A. 2018. Literatur und Medien. *hochsensibel?* Online im Internet: URL: <http://www.hochsensibel.org/startseite/literatur.php> [Stand: 14.04.2018]
- o.A. Podcast-Suche. *Radio Horeb: Leben mit Gott*. Online im Internet: URL: https://www.horeb.org/index.php?id=1434&L=0&tx_sicpodcastlist_search%5Bcontroller%5D=Search [Stand: 12.03.2018]
- o.A. 2018. Seminare zum Thema Persönlichkeit und Seelsorge. *Team.F Neues Leben für Familie*. Online im Internet: URL: https://www.team-f.de/de/persoenlichkeit-und-seelsorge_45/ [Stand: 24.02.2018]
- o.A. 2018. Seminarübersicht. *ISB Plauen*. Online im Internet: URL: <http://isb-plauen.de/Uebersicht.html> [Stand: 05.04.2018]
- o.A. 2018. Suchen. *Life Channel*. Online im Internet: URL: <https://lifechannel.ch/de/?section=search&term=hochsensibilit%C3%A4t> [Stand: 02.04.2018]
- o.A. 2018. Suchergebnis - ERF.de. *ERF Medien*. Online im Internet: URL: <https://www.erf.de/suchergebnis/1097> [Stand: 02.04.2018]
- o.A. 2018. Termine. *IGNIS Akademie*. Online im Internet: URL: <http://www.ignis.de/termine/> [Stand: 05.04.2018]
- Olsen-Landis, C.-A. 2017. Card sorting: a powerful, simple research method. *Design at IBM*. Online im Internet: URL: <https://medium.com/design-ibm/card-sorting-a-powerful-simple-research-method-9d1566be9b62> [Stand: 11.04.2018]
- Panetta, D. 2017. *Hochsensibilität und Leadership: Subjektive Führungstheorien hochsensibler Führungskräfte*. Wiesbaden: Springer.
- Parlow, G. 2018. *Iwan Pawlow, Hochsensibilität und die Transmarginale Hemmung (1)* -. Online im Internet: URL: <https://www.zartbesaitet.net/pawlow-hochsensibilitaet-transmarginale-hemmung-1/> [Stand: 30.03.2018]
- Parlow, G. Überstimulation. *Zart besaitet*. Online im Internet: URL: <https://www.zartbesaitet.net/informationen-fur-hsp/uberstimulation/> [Stand: 19.04.2018]
- Parlow, G. 2014. *Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen*. 3. veränd. Aufl. Wien: Festland. Online im Internet: URL: <https://www.festland-verlag.com/inhaltsverzeichnis.7145.html>
- Pfeifer, S. 2002. *Der sensible Mensch: Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit*. Wuppertal: R. Brockhaus.
- Pluess, M. 2015. Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives* 93. 138–143. Online im Internet: URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/cdep.12120> [Stand: 19.04.2018]

- Pluess, M. & Belsky, J. 2013. Vantage sensitivity: individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin* 139(4). 901–916.
- Pluess, M. & Boniwell, I. 2015. Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity. *Personality and Individual Differences* 82. 40–45.
- Prüfer, P., Vazansky, L. & Wystup, D. 2003. Antwortskalen im ALLBUS und ISSP: Eine Sammlung. ZUMA-Methodenbericht 2003/11. Online im Internet: URL: https://www.gesis.org/fileadmin/upload/forschung/publikationen/gesis_reihen/gesis_methodenberichte/2003/03_11_pruefer.pdf [Stand: 07.02.2018]
- Reinhardt, S. 2015. „Hochsensibilität ist keine psychische Störung, sondern ein besonderes Temperament“. *Psychologie Heute* 9/2015. 24–27.
- Rohleder, L. 2017. *Die Berufung für Hochsensible : die Gradwanderung zwischen Genialität und Zusammenbruch*. 4. Aufl. Leipzig: dielus edition.
- Ruthe, R. 2016a. *Hochsensibel und trotzdem stark: Hilfen für Feinfühlige*. 4. Aufl. Moers: Brendow.
- Ruthe, R. 2016b. *Hochsensibilität und Depression: so bleiben Sie geschützt*. Moers: Brendow.
- Satow, L. 2018. Test für Hochsensibilität (HSP-Test). *Psychomeda*. Online im Internet: URL: <https://www.psychomeda.de/online-tests/test-fuer-hochsensibilitaet.html> [Stand: 28.03.2018]
- Schorr, B. 2013. Feine Antennen. *Family* 5/13.
- Schorr, B. 2015a. Hochsensibel in der Partnerschaft. *Family* 2/15.
- Schorr, B. 2016. *Hochsensibilität: Empfindsamkeit leben und verstehen*. 7. Aufl. Holzgerlingen: SCM Hänssler.
- Schorr, B. 2018. *Hochsensible im Beruf: Wie empfindsame Menschen leben und arbeiten*. SCM Hänssler.
- Schorr, B. 2015b. *Hochsensible in der Partnerschaft*. 2. Aufl. Holzgerlingen: SCM Hänssler.
- Schorr, B. 2017. *Hochsensible Mütter*. 7. Aufl. Holzgerlingen: SCM Hänssler.
- Skarics, M. 2012. *Sensibel kompetent: zart besaitet und erfolgreich im Beruf*. 2. Aufl. Wien: Festland.
- Ullrich, P. 2006. Das explorative ExpertInneninterview : Modifikationen und konkrete Umsetzung der Auswertung von ExpertInneninterviews nach Meuser/Nagel. Engartner, T. & Rosa-Luxemburg-Stiftung (Hg.) *Die Transformation des Politischen: Analysen, Deutungen und Perspektiven ; siebentes und achtes DoktorandInnenseminar der Rosa-Luxemburg-Stiftung*. Online im Internet: URL: <http://edoc.vifapol.de/opus/volltexte/2012/3623/> [Stand: 18.04.2018]
- Wyrsch, P. & Tillmann, T. Integration. *Neurosensitivität*. Online im Internet: URL: <http://www.sensitivitaet.info/forschungsstroeme/integration/> [Stand: 19.04.2018]

8 Anhang: Detailinformationen über die Umfrage

8.1 Umfragetexte und Fragen

Die größeren Überschriften markieren den Beginn eines neuen Abschnittes, der erst angezeigt wird, wenn auf „weiter“ geklickt wurde – ein Klick auf „zurück“ war aber ebenfalls möglich. Texte, die hier kursiv dargestellt werden, sind der Original-Umfrage zur Erläuterung hinzugefügt.

Liebe(r) Umfrage-Teilnehmer(in)!

Ich bin Bibelschüler und diese Umfrage ist Teil meiner Abschlussarbeit. Das Ziel der Arbeit ist herauszufinden, wie das Thema Hochsensibilität in den christlichen Kontext aufgenommen wurde, welche Angebote bekannt sind und welche Bedürfnisse existieren. Keine Angst, du musst kein Experte in dieser Thematik sein, um die Fragen beantworten zu können. (Falls du den Begriff Hochsensibilität nicht kennst, kannst du [hier eine Einführung](#) dazu lesen.)

Die Umfrage besteht aus 3 Abschnitten und wird ca. 15 Minuten dauern.

Wichtige Hinweise:

Alle Antworten sind optional – wenn du nicht weißt, was du antworten sollst, kannst du „keine Antwort“ auswählen. Bitte nimm von dieser Möglichkeit sparsam Gebrauch: eine tendenzielle Antwort „aus dem Bauch heraus“ hilft mir mehr als gar keine. Du kannst deine Einwände oder Einschränkungen unter „Kommentare“ mitteilen.

Die Ergebnisse der Umfrage werden anonymisiert gespeichert, aus diesem Grund kann ich nicht auf sie antworten. Wenn du Fragen hast oder Kommentare, auf die du eine Antwort haben möchtest, kannst du mir auch jederzeit eine E-Mail schreiben.

[Benjamin Pick](#)

Persönliche Angaben zu dir

1. Zu welcher der folgenden Personengruppen würdest du dich am ehesten dazu zählen?

- Pastor/Ältester/Leiter in einer Gemeinde (← *Hauptamtliche*)
- Seelsorger/Berater im Gemeindekontext (← *Seelsorger*)
- Selbstständiger Seelsorger/Berater (← *Seelsorger*)
- Leiter/Mitarbeiter in einer Jüngerschaftsschule oder theologischen Ausbildungsstätte (← *Ausbilder*)

2. In welchem Ausmaß treffen die folgenden Aussagen jeweils auf dich zu?

(Mögliche Antworten: trifft voll und ganz zu (5) – trifft eher zu (4) – weder noch (3) – trifft eher nicht zu (2) – trifft überhaupt nicht zu (1) – keine Antwort)

A1: Ich habe schon oft von der Thematik „Hochsensibilität“ gehört/gelesen. (H1)

A2: Ich verstehe, was „Hochsensibilität“ bedeutet. (H1)

A3: „Hochsensibilität“ wird in seiner Bedeutung überschätzt. (H2)

A4: Ich kann anderen erklären, was „Hochsensibilität“ bedeutet. (H1)

A5: „Hochsensibilität“ ist ein sehr wichtiges Thema für Gemeinden. (H2)

A6: Es ist wichtig, dass Menschen, die von „Hochsensibilität“ betroffen sind, diese Thematik kennenlernen. (H2)

A7: Ich bin hochsensibel. (H2)

A8: Ich kenne viele Menschen, von denen ich weiß, dass sie hochsensibel sind. (H2)

Kommentare:

Angebote für Hochsensible

~~3. Angenommen, in einem Gespräch bemerkst du, dass dein Gegenüber wahrscheinlich hochsensibel ist, und dass es für ihn/sie hilfreich ist, sich darin besser zu verstehen. Wie würdest du ihm erklären, was Hochsensibilität bedeutet? (Stichpunkte sind möglich) (H1)~~

(Diese Frage wurde nach der Test-Beantwortung aus dem Fragebogen entfernt: sie erfüllt nicht das Ziel, das Verständnis über Hochsensibilität überprüfbar zu machen und braucht viel Zeit zur Beantwortung. In qualitativen, nicht-online Interviews können solche Fragen eher gestellt werden, weil hier einerseits die Beantwortungszeit und erwartete Antwort-Qualität beschränkt werden kann, und andererseits auch der Prozess, wie die Antwort formuliert wird, transparent wird.)

~~4. Angenommen, in einem Gespräch bemerkst du, dass dein Gegenüber wahrscheinlich hochsensibel ist, und dass es für ihn/sie hilfreich ist, sich darin besser zu verstehen. Dein Gegenüber ist interessiert und möchte mehr darüber erfahren. Auf welche Angebote verweist du ihn/sie?~~

Welche Angebote für hochsensible Menschen fallen dir ein? (H5)

- Webseiten, nämlich:
- Bücher, nämlich:
- Seminare, nämlich:
- Berater, nämlich:
- Kleingruppen, nämlich:
- Anderes, nämlich:

(Hier wurde das Setting aus Frage 3 entfernt und deutlich gemacht, dass es hier nicht darum geht, Angebote zu recherchieren, um auch hier die Antwortzeit zu reduzieren.)

5. Welche der folgenden christlichen Bücher über Hochsensibilität ~~sind dir bekannt~~ hast du gelesen? (H4)

- Lüling, Christa & Dirk: Lastenträger - die verkannte Gabe: hochsensible Menschen als emotionale Lastenträger
- Pfeifer, Samuel: Der sensible Mensch: Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit.
- Ruthe, Reinhold: Hochsensibel und trotzdem stark: Hilfen für Feinfühlige.
- Schorr, Brigitte: Hochsensibilität: Empfindsamkeit leben und verstehen.
- Andere: ...

(Die Antworten werden in zufälliger Reihenfolge angezeigt. Das Feedback einer Test-Antworterin war, dass sie sich nicht sicher war, ob hier „schon einmal davon gehört“ oder „schon gelesen“ gemeint ist. Darum wurde bei Frage 5 und 6 „hast du gelesen“ verwendet.)

6. Welche nicht-christlichen Bücher über Hochsensibilität ~~sind dir bekannt~~ hast du gelesen? (H4)

(Eine ausführliche Liste von Büchern über Hochsensibilität findest du [hier](#))

Kommentare:

Hochsensible in deiner Gemeinde

(Falls am Anfang „Jüngerschaftsschule“ oder „Selbstständiger Seelsorger/Berater“ ausgewählt wurde, wird in den Fragen „Gemeinde“ mit „Organisation“ ersetzt.)

7. Welche *negativen* Erfahrungen hast du mit hochsensiblen Mitarbeitern in deiner Gemeinde gemacht? (H3)

8. Welche *positiven* Erfahrungen hast du mit hochsensiblen Mitarbeitern in deiner Gemeinde gemacht? (H3)

9. Auf was achtest du in der Zusammenarbeit mit hochsensiblen Mitarbeitern ganz besonders? (H3)

10. Gibt es in deiner Gemeinde/deinem Verband Angebote speziell für hochsensible Menschen? (H5)

- Ja, nämlich:
- Nein

Kommentare:

Zum Schluss.

Vielen, vielen Dank für deine Antworten, das hilft mir sehr.

Mein Traum ist, dass das Potential der Hochsensiblen genutzt wird, um unsere Gemeinden und Gesellschaft zu bereichern. Das kann nur funktionieren, wenn Hochsensible und Normalsensible einander in der Zusammenarbeit wertschätzen können. Die nächsten Jahre werde ich dazu nutzen, Hochsensible zu beraten und mich mit anderen zu verknüpfen, denen dieses Thema ein Herzensanliegen ist. Auf diese Weise werde ich genauer herausfinden, was in den Gemeinden gebraucht wird und was meine Rolle darin sein kann.

Wenn du in Zukunft informiert werden möchtest, was ich dabei entdecke und entwickle, kannst du dich zu meinem persönlichen Rundbrief anmelden (ca. 2-4 Ausgaben im Jahr).

Wenn du meine Abschlussarbeit lesen möchtest, wenn sie fertig ist (ca. Ende April), gib mir Bescheid – ich kann sie dir dann gerne per E-Mail zuschicken.

Außerdem kannst du dir meinen [Blog](#) anschauen, da schreibe ich kreative Texte, hauptsächlich biblische Nacherzählungen oder Kindergottesdienst-Entwürfe.

Viele Grüße und nochmals: Danke!

[Benjamin Pick](#)

8.2 Quantitative Auswertung der Antworten

Die Aussagen von Frage 2 wurden folgendermaßen numerisch kodiert: trifft voll und ganz zu (5) – trifft eher zu (4) – weder noch (3) – trifft eher nicht zu (2) – trifft überhaupt nicht zu (1)

1: Ich habe schon oft von der Thematik „Hochsensibilität“ gehört/gelesen.

	Gesamt	Hauptamtliche	Ausbilder	Seelsorger
Minimum	1	1	2	2
D. - ½ Std.Abw.	3,89	3,56	3,19	4,32
Durchschnitt	4,35	4,09	3,77	4,64
D. + ½ Std.Abw.	4,81	4,62	4,35	4,97
Std.Abw.	0,93	1,06	1,17	0,65
Maximum	5	5	5	5
Anzahl	80	22	13	45

Tabelle 3: Zustimmung zu Aussage 1

2: Ich verstehe, was „Hochsensibilität“ bedeutet.

	Gesamt	Hauptamtliche	Ausbilder	Seelsorger
Minimum	2	4	2	4
D. - ½ Std.Abw.	4,22	4,20	3,40	4,57
Durchschnitt	4,55	4,45	3,92	4,78
D. + ½ Std.Abw.	4,88	4,71	4,44	4,99
Std.Abw.	0,65	0,51	1,04	0,42
Maximum	5	5	5	5
Anzahl	80	22	13	45

Tabelle 4: Zustimmung zu Aussage 2

3: „Hochsensibilität“ wird in seiner Bedeutung überschätzt.

	Gesamt	Hauptamtliche	Ausbilder	Seelsorger
Minimum	1	1	1	1
D. - ½ Std.Abw.	1,67	1,98	2,12	1,45
Durchschnitt	2,29	2,60	2,82	2,02
D. + ½ Std.Abw.	2,91	3,22	3,52	2,60
Std.Abw.	1,24	1,23	1,40	1,15
Maximum	5	5	5	5
Anzahl	75	20	11	44

Tabelle 5: Zustimmung zu Aussage 3

4: Ich kann anderen erklären, was „Hochsensibilität“ bedeutet.

	Gesamt	Hauptamtliche	Ausbilder	Seelsorger
Minimum	2	4	2	3
D. - ½ Std.Abw.	3,93	4,08	3,31	4,07
Durchschnitt	4,28	4,32	3,85	4,38
D. + ½ Std.Abw.	4,62	4,56	4,38	4,68
Std.Abw.	0,69	0,48	1,07	0,61
Maximum	5	5	5	5
Anzahl	80	22	13	45

Tabelle 6: Zustimmung zu Aussage 4

5: „Hochsensibilität“ ist ein sehr wichtiges Thema für Gemeinden.

	Gesamt	Hauptamtliche	Ausbilder	Seelsorger
Minimum	1	2	2	1
D. - ½ Std.Abw.	3,30	3,26	2,90	3,44
Durchschnitt	3,77	3,73	3,46	3,89
D. + ½ Std.Abw.	4,25	4,19	4,02	4,33
Std.Abw.	0,95	0,94	1,13	0,89
Maximum	5	5	5	5
Anzahl	79	22	13	44

Tabelle 7: Zustimmung zu Aussage 5

6: Es ist wichtig, dass Menschen, die von „Hochsensibilität“ betroffen sind, diese Thematik kennenlernen.

	Gesamt	Hauptamtliche	Ausbilder	Seelsorger
Minimum	4	4	4	4
D. - ½ Std.Abw.	4,69	4,69	4,55	4,73
Durchschnitt	4,86	4,86	4,77	4,89
D. + ½ Std.Abw.	5,04	5,04	4,99	5,05
Std.Abw.	0,35	0,35	0,44	0,32
Maximum	5	5	5	5
Anzahl	80	22	13	45

Tabelle 8: Zustimmung zu Aussage 6

7: Ich bin hochsensibel.

	Gesamt	Hauptamtliche	Ausbilder	Seelsorger
Minimum	1	1	1	1
D. - ½ Std.Abw.	3,03	2,23	2,49	3,65
Durchschnitt	3,73	3,05	3,23	4,20
D. + ½ Std.Abw.	4,44	3,86	3,97	4,75
Std.Abw.	1,41	1,63	1,48	1,10
Maximum	5	5	5	5
Anzahl	79	21	13	45

Tabelle 9: Zustimmung zu Aussage 7

8: Ich kenne viele Menschen, von denen ich weiß, dass sie hochsensibel sind.

	Gesamt	Hauptamtliche	Ausbilder	Seelsorger
Minimum	1	1	2	1
D. - ½ Std.Abw.	3,38	3,16	3,02	3,61
Durchschnitt	3,89	3,68	3,46	4,11
D. + ½ Std.Abw.	4,40	4,20	3,90	4,61
Std.Abw.	1,02	1,04	0,88	1,01
Maximum	5	5	4	5
Anzahl	80	22	13	45

Tabelle 10: Zustimmung zu Aussage 8

Betroffenheit	Häufigkeit	Durchschnitt
1	0	---
2	4	11,5
3	5	10,5
4	22	11,8
5	26	12,8

Tabelle 11: Durchschnittliche Wichtigkeit (6-A3 + A5 + A6) nach Betroffenheit (Max(A6,A7))

8.3 Verfasste Kommentare

Hier wird eine Auswahl der Kommentare anonymisiert wiedergegeben.

Teil 1: Wichtiges Thema in der Gemeinde?

„HSP ist ein wichtiges Thema in der Gemeinde, kommt aber dort nicht vor. (Ist mir dort nicht begegnet, möchte aber darüber informieren)“

„sehr wichtiges Thema besonders für Christen, die denken, sie müssen die ganze Welt retten und vielleicht noch ein Helfersyndrom haben!“

„Für mich wäre es ein wichtiges persönliches Thema für die Betroffenen - aber "sehr wichtiges Thema für die Gemeinde" ist mir zu hoch gegriffen. Seelsorger und Pastoren sollten um die Thematik wissen und zumindest ansatzweise erkennen können, wer betroffen ist.“

„Ich würde sagen, dass Hochsensibilität ein allgemein sehr wichtiges Thema ist und daher auch Gemeinden betrifft. Von daher *muss* eine Gemeinde sich damit beschäftigen. Es ist aber nicht das Thema, das sie ausmacht oder nicht der Punkt, auf den sie ihre Konzentration legen sollte. Jesus ist das Kernstück des Glaubens, das Fundament einer Gemeinde - alles sollte sich um ihn drehen und neben ihm sollten andere Themen verblassen. Ich bin aber durchaus dafür, dass beispielsweise Seminare in dieser Richtung angeboten werden oder ähnliches.“

Teil 1: Umgang mit HS im christlichen Kontext

„Die Problematik, die ich sehe ist, dass vieles was der Hochsensibilität zugerechnet wird einfach schwimmt mit Merkmalen von bspw. einer depressiv veranlagten Persönlichkeitsstruktur. Ich weiß aus eigener Erfahrung und als jemand, der sofort dem hochsensiblen Bereich zugeordnet werden würde, dass vieles auch mit Fehlprägungen, Traumata etc zu tun haben kann - natürlich neben einer vorhandenen generellen Sensibilität. Auch von renommierten Psychologen habe ich diese Einordnung gehört. Wenn das nun als "hochsensibel" und damit als positiv angenommen wird, tendieren Menschen dazu Themen in ihrem Leben nicht anzupacken und "stecken" zu bleiben.“

„Ein guter Umgang mit Hochsensitivität will gelernt und geübt sein - wie bei jeder anderen Gottesgabe auch.“

„Dieses Thema wird im christlichen Kontext sehr oft als Charakterschwäche und unter fehlende Früchte des Geistes gebucht.“

„Viele haben keine Ahnung was es damit auf sich hat, das Urteil ist: ‚die hochsensiblen Leute sind einfach nur kompliziert‘.“

„Ich lebe seit vielen Jahren in einer Ehegemeinschaft mit einer solchen Person und stelle fest, das ist ein sehr wichtiges Thema und hochsensible Menschen - nicht nur als Ehepartner :-)) - sind eine unglaubliche Bereicherung. Nur werden sie oft abgestempelt und nicht verstanden. Ich selbst habe hier eine lange Lernkurve hinter mir.“

Teil 3: Kann nicht antworten, weil ...

„Ich vermute nur, wer HS sein könnte. Von diesen Personen sind mir weder positive noch negative Erfahrungen in Erinnerung.“

„Hab keine konkreten Personen vor Augen, von denen ich mit Sicherheit sagen kann dass sie hochsensibel sind.“

„Aktuell wäre mir kein Mitarbeiter in der Gemeinde bekannt, der hochsensibel ist.“

Teil 3: Umgang mit HS

„Leider habe ich es sehr oft gesehen, dass Leute sich auf der Charaktereigenschaft HSP ausruhen, sich damit unangemessen in Gruppen oder Gesprächen in den Mittelpunkt stellen bzw. als leidendes Opfer darstellen. Das finde ich sehr kurz gegriffen und unreif. Ich glaube, es gibt viele Informationen darüber, aber zu wenig praktische Anleitungen, wie man damit umgehen kann. Ich finde, es ist eine wundervolle Gabe Gottes, die

man wie andere Gaben auch pflegen und weiterentwickeln muss, die man nicht für sich selbst einsetzen sollte, sondern für Gottes Reich und seine Gemeinde. Und wie viele andere Gaben ist diese Gabe auch mit Leid und Aufopferung verbunden, ein Prediger und Lehrer ist auch angespannt vor den Vorträgen und manchmal läuft die Vorbereitung nur schleppend und man weiß nicht warum. So auch bei Seelsorgern und HSP, nicht jeder Tag ist gleich, es gibt verschiedene Einsatz-Gebiete, Kontexte und Gaben-Konstellationen, um diese Begabung im Reich Gottes einzusetzen.“

„Ich kenne unterschiedliche Hochsensible. Bei einigen ist mir Umgang mit ihrer HS sehr vertraut und sympathisch, da fällt es mir leicht auf ihre besonderen Ansprüche einzugehen, weil sie diese auch nicht einklagen. Bei diesen Menschen schätze ich die positiven Seiten ihrer HS. Bei anderen werde ich schnell ungeduldig und empfinde ihre Art, mit der HS umzugehen anstrengend und belastend. Dann habe ich auch das Gefühl, sie haben sich in ihrer HS eingerichtet und nutzen diese Diagnose zu ihrem Vorteil.“

Teil 3: Angebote in Gemeinde?

„Wird nicht als Fakt erkannt, hier ist die Lernkurve noch fast bei Null und nur bei wenigen in der Gemeinde und außerhalb davon angekommen.“

„Spontan entschied ich mich für "Nein", da ich sowieso übergemeindliche Impulse/Seminare/Ermutigung in Anspruch nehme und es nicht für erforderlich halte, dass jede Gemeinde für dieses Thema eigene Seminarangebote braucht.“

„Wenn Leute HSpler sind, ist es oft so, dass sich dauernd von ihren Umständen überwältigen lassen, große Minderwertigkeitskomplexe haben und vieles oft in Extremen wahrnehmen und sich total schnell unter Druck gesetzt fühlen (obwohl es wenig Grund dazu gibt). Es wäre spannend herauszufinden, wie man diese Menschen in Jüngerschaft begleiten kann ohne Ihnen dauernd vor den Kopf zu stoßen.“

8.4 Qualitative Auswertung der Antworten

Die Methode der Auswertung wird in Kapitel 5.4 vorgestellt. Dort finden sich auch wichtige Hinweise, wie diese *semantic clouds* auszuwerten sind.

Dem hochsensiblen Leser möchte ich mitgeben: du kannst selbst entscheiden, wie stark du diese Beschreibungen für dich annimmst. Gerade die Konfrontation mit den eigenen Schwächen kann sehr aufwühlend sein. Vielleicht helfen dir folgende Fragen:

- Welche **Stärken** davon kann ich bei mir entdecken? Wie kann ich diese Stärken bewusster einsetzen?
- An welchen **Schwächen** muss ich noch arbeiten? Zu welchem Extrem neige ich?
- Wie kann ich meine Stärken und Schwächen **kommunizieren**, um Missverständnisse zu vermeiden?

Stärken (Hauptamtliche)

KOGNITIV

können bei Schwierigkeiten manchmal sehr gut vermitteln, da sie viel Verständnis für die verschiedenen Menschen haben

Wichtig im Team, können auch ein Team leiten mit ganz klar abgesteckter Aufgabe.

Sehr engagiert
Hohes Engagement
Altruismus

SENSORISCH

Dass sie im Kindergottesdienst Kinder besser wahrnehmen (also Problemkinder)

Dass sie spüren, wenn jemand nicht gut drauf ist und z.B. eine Karte schreiben.

Sie spüren, wenn Menschen unglücklich sind und können trösten.
Trösten

verbreiten eine Atmosphäre des Angenommen-Seins

können gut auf Menschen eingehen und sich einlassen. Hohes Einfühlungsvermögen
Empfindsamkeit für Zwischenmenschliches
Einfühlungsvermögen

DEEP PROCESSING

Sie haben ein wunderbares Gespür für Atmosphären, z.B. wie gestalte ich einen Raum/eine Veranstaltung, so dass sich alle wohl fühlen.

wertvolle Mitarbeiter, die gerade auch bei Seelsorgerlichen Themen andere gut begleiten können
oft Begabungen und Seelsorge, Begleitung von Menschen
Seelsorge
Sie können großartige Seelsorger und Begleiter sein.

Des Öfteren prophetisch begabt.
Prophetie
Wahrnehmung von geistlichen Situationen

Gebet
Wohin daraus Fürbitte entsteht

EMOTIONAL

Können sich einfühlen, spüren atmosphärische Störungen in einer Gruppe

gute Wahrnehmung von unausgesprochenen Dingen

Sie sind ahnen Konflikte (z.B. in Gruppen/Teams), bevor sie ausbrechen, so dass man frühzeitig was dagegen tun kann.
Konflikte wahrnehmen
bekommen viele Stimmungen mit und können mir damit helfen, wenn sie sie gut äußern

nehmen Stimmungen von Gruppen wahr

SPIRITUELL

Stärken (Ausbilder)

KOGNITIV

Blickwinkel, die noch nicht bedacht wurden, eingebracht

Intuitive Problemlösung
erkennen Probleme schnell und haben oft schon eine gute Lösung parat
ein Gespür für ein weises Vorgehen

feine und leise Impulse kamen von Hochsensiblen, die Gesamtatmosphäre entscheidend verbessern konnten

sehr großes Ausdrucksreservoir

Schauen weiter, als das Oberflächliche es zulässt. **Genau Hinsehen**
Detailreichere Wahrnehmung

Sie nehmen unheimlich viel wahr und sehr differenziert

DEEP PROCESSING
manchmal fühlte ich mich positiv ermahnt auch auf meine eigenen Bedürfnisse und Grenzen besser zu achten
Gewissenhaftigkeit

Wertschätzung für eher unsichtbare Leistungen

sind feinfühlig, gut in 1:1-Beziehungen

erleben schneller zwischenmenschliche Probleme

Sie haben einen feinfühligere Umgang mit den Kollegen
Sie können sich mehr (intensiver) in andere Menschen und Situationen hinein spüren.

wichtig im Umgang miteinander

Sie spüren Dinge, die noch nicht offensichtlich sind

in Einzelne
erkennen oft mehr Stimmungen (zwischenmenschlich)

spürt, wenn sich jemand vor den Kopf gestossen fühlt

EMOTIONAL

Können sich gut in Andere hinein fühlen
in Menschen
Sozialkompetenz / Einfühlungsvermögen

Hinein spüren

wichtig im Einschätzen von Menschen und Situationen

in Situationen

spüren Veränderung der Emotionen

erleben schneller zwischenmenschliche Probleme

in Konflikte
sehr feine Wahrnehmung für zwischenmenschliche Spannungen,

SENSORISCH

SPIRITUELL

Stärken (Seelsorger)

rasches und komplexes Erkennen von Zusammenhängen

KOGNITIV

Denken komplex
Bereicherung in Diskussion
denken über den Tellerrand hinaus
Ergänzung: Stimmbild wird
denken oft gleichzeitig kurz- und langfristig, das ist sehr wertvoll
interessante Gedanken
echte, engagierte Auseinandersetzungen auf Augenhöhe zu bestimmten Themen

liebevoll Freundschaft
rücksichtsvoll treu Hilfsbereitschaft
Zuverlässigkeit

Treue

Erweiterung von Sichtweisen

Verständnis für Andersartigkeit
Haben oft einen anderen Blickwinkel auf Menschen.
Sind nicht ausgrenzend, im Gegenteil: Verständnis Menschen fühlen sich von ihnen "verstanden" und wertgeschätzt
Haben mehr Verständnis für „Andersartigkeit“.
sie haben die Fähigkeit Dinge in Menschen zu sehen, die dem Mensch selbst vielleicht noch verborgen sind oder unmöglich erscheinen (sind Potenzial-Entdecker!)

Zuhören

immer ein offenes Ohr, empathische Zuhörer
hören gerne zu und lassen ein konkretes Gesprächsthema zu ohne dabei abzuschweifen

Tiefgründigkeit
feinfühlig Wahrnehmungen die es lohnt zu berücksichtigen
Durch ihre sensiblen Sensoren nehmen sie extrem viel wahr.

DEEP PROCESSING

Achtsamkeit
Achtsamkeit
Feinfühligkeit
Feinfühligkeit
Feinfühligkeit

sie sind oft geistlich aufgeschlossen, gute Wege mitzugehen und Verantwortung in zweiter Reihe zu übernehmen.

finden sich im Lobpreis- und Segnungsteam

in Verbindung mit Bibelwissen können ihre Eindrücke prophetisch sein und Menschen und Gemeinden überführen, leiten, ermutigen, herausfordern, ermahnen, nächste Schritte aufzeigen

Prophetie

Prophetische Gabe hören viel von Gott besondere Wahrnehmung des Heiligen Geistes und sein Reden

Verstärkte emotionale Intelligenz im Rahmen eigener Persönlichkeitsmerkmale

EMOTIONAL

denken an andere und fühlen sich in ihre Umstände hinein.

Einfühlen

Feingefühl im Umgang mit Anderen
harmoniebedacht

menschen-orientiert

Bereitschaft anderen zu dienen und helfen, denen es schlecht geht/die leiden haben viele Menschen gleichzeitig im Blick

Empathie

können ihre Empathie zeigen
empathisch, liebevoll, menschlich und zugewandt
Hohe Empathie und Einfühlung
Sehr einfühlsam
Sehr einfühlsam
Einfühlsam

Beschreiben der Atmosphäre einer Gruppe

Spüren Untertöne und Atmosphäre vor anderen, spüren oft das Unausgesprochene und sprechen es an

unausgesprochene Konflikte

Ein ausgeprägter Sinn für die Wahrnehmung dessen, was im Hintergrund läuft, speziell im zwischenmenschlichen Bereich. Indikatoren für Unstimmigkeiten

Sie nehmen Stimmungen und Probleme schnell wahr und sind geschätzter für Stimmungen und Gruppendynamik

Stimmung wahrnehmen

Auch wenn HSP's manchmal Regenwürmer husten hören, haben sie oft ein unglaublich klares Gespür für Zwischen-Töne und nicht ausgesprochene Konflikte.

Berater in der Seelsorge

Seelsorger

Gabe zur Seelsorge
tolle Seelsorger

Die spirituell Hochsensiblen haben Raum in unsrer Gemeinde, aber ordnen sich der Leitung unter. Ein besonderes Gespür für geistliche Strömungen und Richtungen.

SPIRITUELL

gute geistliche "Antenne"
Spirituelle Empfindsamkeit

Sinn für Schönes
Kreativität
Kreativität
Kreativität
Kreativität

SENSORISCH

Schwächen (Hauptamtliche)

hat zu wenig auf sich selbst geachtet und musste sich dann für lange Zeit total ausklinken, weil es ihr zu viel war.

Sich an falscher Stelle verantwortlich für die Lasten der anderen fühlen.

starke Reaktionen auf Äußerung brechen unerwartet in Tränen aus, bestimmte alte Geschichten sind plötzlich wieder total präsent

**intensive
Gefühle**

KOGNITIV

EMOTIONAL

Nicht teamfähig

sehr auf sich selbst bezogen

Rückzug aus Gruppendiskussionen

Gefahr: drehen sich alle Verbitterung

zu starke Rücksicht auf sie

nur im Kreis.

Neigung zu dramatisieren

Selbstbezogenheit

kamen mit ihrer Hochsensibilität nicht zurecht und haben sich eine „harte Schale“ zugelegt

Hochsensible, die unsensibel im Umgang mit ihren Mitmenschen sind

Verletzung

Übersensibilität, die so ausgelebt wird, dass andere unter ihr leiden

Schnell in der Opferrolle, mimosenhaft arbeiten Verletzungen im Miteinander nicht so auf

wenn jemand eine Aufgabe zusagt und dann plötzlich merkt, dass es ihm doch alles zuviel wird

nehmen sich im Laufe der Zeit raus oder geben Aufgaben plötzlich wieder ab

Überstimulation

Sind überfordert mit mehreren Aufgaben

schnell überfordert bzw. können ihre Kraft nicht gut einschätzen

können die vielen Eindrücke oft nicht gut filtern

**DEEP
PROCESSING**

kriegen viele Stimmungen mit und erwarten, dass ich sie auch mitbekomme (tue ich aber nicht)

Sie (hochsensible Leiterin) fand, dass er ständig über die Befindlichkeiten der Gruppenmitglieder hinweggeht und dadurch verletzt. Er (normal-sensibler Leiter) verstand nicht, was eigentlich ihr Problem ist, weil die Gruppenaktivität doch super abgelaufen war.

SENSORISCH

SPIRITUELL

Schwächen (Ausbilder)

ohne konkrete Vorschläge
gemeinsam erarbeiten zu können

können sich emotional von
Problemen anderer nicht lösen

Sie werden als zu weich empfunden,
gerade Männer

KOGNITIV

Sie wissen selber nicht [dass sie
hochsensibel sind] und werden [darum]
nicht vollständig ernst genommen,
wo sie doch eigentlich so viel zu geben
haben.

EMOTIONAL

Selbstbezogenheit

Opferhaltung

zu sehr mit sich selbst beschäftigt

ich hatte das Gefühl die Personen kreisen nur
um ihre eigenen Wahrnehmungen und konnten
sich kaum noch auf die Bedürfnisse anderer
einlassen

wirkt als Ausrede, wenn es
betont vor sich hergetragen wird

sehr schnell kam die eigene HS zur Sprache,
wie das Einlösen eines Freifahrtschein

HS wurde als Erklärung benutzt,
wenn bestimmte Leistungen
nicht erbracht wurden

HS als Ausrede

hinter der Fassade "ich bin halt hochsensibel,
ich muss das nicht machen" verstecken

manchmal negative Grundeinstellung

selbsternannte Hochsensible schaden der
ganzen Thematik sehr, weil sie ein falsches
Licht auf das Thema werfen

DEEP PROCESSING

eher schwierig in der Führung, müssen
vorsichtig behandelt werden, lassen sich nicht
einfach in eine Richtung schicken

können sehr intensiv sein

Überwältigt

extrem starke und ungewöhnliche
Körperwahrnehmungen wurden in nahezu
jedem Gespräch zum Thema gemacht

Können mit neuen Eindrücken nicht so gut
umgehen.

Brauchen oft länger Zeit
bei Team-Veränderungen.

SENSORISCH

SPIRITUELL

Schwächen (Seelsorger)

Burnout

kennen manchmal ihre Grenzen nicht und übernehmen sich

Neigen zum Burnout
Burnout gefährdet

grenzen sich entweder zu schnell ab und nehmen sich raus (unverbindlich, untreu, nicht belastbar) oder grenzen sich überhaupt nicht ab und nehmen zu viele Aufgaben an / überfordern sich

KOGNITIV

Oft kommen Problemanzeigen durch Hochsensible als Nörgeln rüber, weil sie nicht unbedingt die Anpacker oder Pioniere sind.

ausruhen auf der Diagnose

Dass zu viel damit erklärt bzw.

gerechtfertigt wurde. Manches war für mich

mangelnde Reife oder mangelnde Ausdauer.

inflationäre Verwendung des Begriffs

HS als Ausrede

bei ihnen ist immer alles ganz anders als bei den anderen

reitet ständig auf seinen Themen herum

sehr empfindlich

DEEP

PROCESSING

Gefühl der Überforderung und wenig Belastbarkeit

Eindrücke von HS, die nicht logisch begründet werden können, wurden nicht ernst genommen

jemand kann beleidigt sein, wenn seine Wahrnehmung von anderen ignoriert wird

anstrengend weil es schwierig ist abzuschätzen wann was gesagt/getan werden kann, ohne zu überfordern

Kommen früher an Grenzen, sind teils nicht so belastbar

schlecht in eine Gruppe integrierbar

nehmen sich selbst und ihre Eindrücke zu ernst

Überforderung

Schnelle Überforderung, unzuverlässig

Müdigkeit/Ohnmachtserscheinung

Unzuverlässigkeit infolge

rasche Überreizung

rascher Überforderung

sind schnell überfordert, obwohl die Aufgabe an sich sie eigentlich von ihrem Know-How nicht überfordern dürfte

meinen, dass sie eine Person oder Situation "durchschaut" haben, aber manchmal stimmen ihre Eindrücke auch nicht

zu viel "Wahrnehmen" und daraus interpretieren ohne Rückmeldung zu holen

Unkorrigierbar

Eigene Wahrnehmung, Dritten überstülpen / Festlegung / als Prophetie sehen

SENSORISCH

Sie stellen beim Grenzsetzen schon mal sehr hohe Anforderungen (z.B. dass bitte keiner Parfum/Deo benutzen möge, wegen sensorischer Sensibilität)

Forderungen

Fordern seitens der HSP

manchmal macht es Umstände, einen Platz zu finden, der ruhig genug ist, um länger konzentriert verhandeln oder reden zu können

Unzuverlässig

spontane Absagen
Geringere Verlässlichkeit
nicht verlässlich, weil sie je nach Wetter und Befindlichkeit kurzfristig absagen.

Besserwisser, besonders im spirituellen Bereich ...frommer, tiefer, echter

SPIRITUELL

Unwissenheit zu dem Thema von beiden Seiten
vermuten bei jedem sofort zuerst einmal

Kennen häufig ihre Thematik nicht

Hochsensibilität

Fehlende Information

Negieren der Hochsensibilität, keine Bereitschaft, sich diesbezüglich zu informieren

HSP als kompliziert in eine Schublade gesteckt

Extreme Gefühle

Brauchen viel Ermüdung, manchmal nervig

viel Drama, brauchen viel Rücksicht, besondere Aufmerksamkeit,

wirken oft launisch

EMOTIONAL

Ausbrechen, emotionale Schwankungen

macht keinerlei Zugeständnisse

Hartes, unbarmherziges Verhalten mir gegenüber - kein Verständnis

Einigelung
zu viel Rückzug und ein sich "Abschotten"

wenig Selbstreflexion

Egozentrik

Egozentrik

Grenzüberschreitung

Isolation

heftige Abwehrreaktionen

ziehen sich schnell zurück

reagieren sehr subjektiv,

beziehen vieles auf sich persönlich

Opfer-Haltung

Schnell eingeschneppelt oder

persönlich getroffen

Weinerliche Stimme wirkt manipulativ

Opfer-Haltung

leichte Verletzbarkeit

Opfermentalität

Schnellere Verletzbarkeit

heben Sachliches zu schnell auf eine emotionale Ebene

Eindrücke von HS, die nicht logisch begründet werden können, wurden nicht ernst genommen

jemand kann beleidigt sein, wenn seine Wahrnehmung von anderen ignoriert wird

schlecht in eine Gruppe integrierbar

nehmen sich selbst und ihre Eindrücke zu ernst

meinen, dass sie eine Person oder Situation "durchschaut" haben, aber manchmal stimmen ihre Eindrücke auch nicht

zu viel "Wahrnehmen" und daraus interpretieren ohne Rückmeldung zu holen

Unkorrigierbar

Eigene Wahrnehmung, Dritten überstülpen / Festlegung / als Prophetie sehen

Umgang (Hauptamtliche)

Ich ermutige sie, ausreichend auf sich selbst zu achten und auch mal Aufgaben abzulehnen: "Nein"-sagen ist immer möglich!

Raum für ihre Empfindung schaffen

EMOTIONAL

KOGNITIV

übersichtlich strukturierte Seminare

Ihnen gut zuhören, nicht mit eigener Meinung überfahren.

Zuhören...

auf "leise Töne" achten

Regelmäßig zu fragen, wie es ihr/ihm geht und feinfühlig auf ihre/seine und meine Zwischentöne in den Aussagen zu hören.

...wie es ihnen geht

nachfragen, wie es ihnen geht

Ich muss nachfragen wie es ihnen geht und gut zuhören.

Manchmal trauen sie sich nicht, ihre Wahrnehmung in einer Gruppe zu äußern. Dann suche ich das Einzelgespräch, weil mir ihre Wahrnehmungen wichtig sind.

...was sie beobachten

Für sie da sein, nachfragen was sie wahrgenommen haben.

Gaben wertschätzen

respektvollen Umgang miteinander

ihre feine Wahrnehmung als Chance sehen

Aufkommen von Bitterkeit vermeiden

Vorsicht

Rücksicht nehmen auf ihre Verletzlichkeit

Dass ich sie nicht verletze

DEEP PROCESSING

Sie sind nicht mehr oder weniger bedeutsam wie jeder andere im Team.

Sie brauchen Pausen, die muss ich ihnen einräumen und diese am besten schon im Vorhinein einplanen

Vorausplanen

Einen ruhigen Ort zum zurückziehen bieten

nicht überfordern

keine Reizüberflutung bei Gestaltung von Veranstaltungen

Ich würde darauf achten, sie nicht zu überlasten.

Achtsam mit den Personen umgehen

kreative und ansprechende Seminare

SENSORISCH

Dass ihnen ihre Hochsensibilität bewusst ist.

SPIRITUELL

Umgang (Ausbilder)

KOGNITIV

EMOTIONAL

Auf ihr "Bauchgefühl" wert legen
ihr Feedback ist häufig
besonders wertvoll
Zuhören
ich nehme ihre Wahrnehmung ernst und
reflektiere sie dann für mich

ich nehme mir mehr Zeit für ein Gespräch -
eher nicht zwischen Tür und Angel
Ich lasse sie ausreden
sich Zeit nehmen
viel reden, Emotionen aussprechen
und aussprechen lassen

sie bei allen Veränderungen mitnehmen
und ihnen Zeit zur Aussprache geben
Veränderungen
nicht zu selbstverständlich Flexibilität voraussetzen
kommunizieren
rechtzeitig über Änderungen zu informieren

DEEP
PROCESSING

handelt es sich um hochsensible
Introvertierter oder hochsensible
Extrovertierte?

Mich ihnen gegenüber achtsam zu verhalten

manchmal schone ich auch zu viel bzw.
behandle sie zu sehr mit "Samthandschuhen"

Ich "gönne" ihr die nötige Ruhe

Reize (wie z.B. Parfumdüfte) wegzulassen

SENSORISCH

SPIRITUELL

dass sie es nicht als Makel verstehen

Umgang (Seelsorger)

Möglichkeit der Selbstfürsorge ermutigen, Grenzen zu setzen
Ich achte durch Nachfragen mit darauf, dass sie für Ermutigung zum Neinsagen
sich sorgen und ggf. abgrenzen

Grenzen setzen lassen

dass sie sich abgrenzen dürfen ohne schlechtes
Gewissen

KOGNITIV

in der Gruppe die Stilleren zu Beiträgen einladen

Eindrücke ernst nehmen

HSP wollen nach ihren Beobachtungen, Meinungen oder Lösungsvorschlägen
direkt gefragt werden.
Genau zu hören wenn sie etwas äußern, das ich
oder andere überhaupt nicht realisiert und
bemerkt haben. Oft sind es Dinge worüber andere
den Kopf schütteln und als Unsinn betiteln, die
sich aber sehr oft - manchmal sehr viel später -
als richtig und Tatsache bestätigen.

Genügend Zeit und Achtsamkeit im
Entscheidungsprozess

Bestärken in guter Selbstfürsorge, ausreichend
Rückzugsmöglichkeiten / Ruhe

Rahmenbedingungen

Keine zu großen Gruppen
bewusst Zeit für sich selbst nehmen
Bei Stress und Überforderung besonders
"großzügig" mit stark ausgeprägter
Empfindlichkeit umgehen
Aufgaben nicht zu viel, nicht zu eng
terminiert (zu hoher Druck)

Auszeiten einplanen
Ruhephasen
Freiraum (z.B. für notwendige
Pausen), damit es zu keiner
Überlastung/Überreizung kommt
Entlastung bei Bedarf
Keine Überforderung
Sie nicht zu überfordern

Reizarme Umgebung

Keine Überforderung durch zusätzliche,
überflüssige Reize
Bedürfnisse (Licht, Temperatur, Geräuschpegel)
beachten und für sie angenehm gestalten

SENSORISCH

Wenn HSP ihre starke Wahrnehmungsgabe
nutzen, um sich gezielt mit Gutem und
Schönem zu füllen, dann stärkt das ihre
Resilienz (psychische Widerstandskraft).

Seine Berufung zu kennen und zu leben,
stärkt ungemein und hilft, störende Reize
besser wegzustecken.

Wenn sie "Habende" sind ("Wer hat, dem wird noch dazugegeben
werden.."), also sich dessen bewußt sind, was sie haben, und es in die
Waagschale werfen, können sie sehr leistungsfähige Mitarbeiter werden.

dass ich sie ggf. eingrenze (wenn ich Leiterin bin
passe ich auf, dass sie nicht zuviele Aufgaben
haben, Pausen haben und noch Zeit für ungeplante
Gespräche bleibt)

Klare Kommunikation
häufiges Rückfragen

dass ich sie nicht übergehe
Signale bewusst wahrnehmen,
Bedürfnisse ernst nehmen
sie ernst nehmen

"Verschnaufpausen" zur Verarbeitung
von der Informationsflut
Gesprächsangebot zum
"Sortieren der Eindrücke"
Möglichkeit zu geben, ihre "Zwischenablage"
zusortieren

Raum für Verarbeitung

DEEP PROCESSING

Rücksicht auf deren Empfinden und
Bedürfnisse

Aufklärung zu HSP
Manchmal zu erinnern, dass bestimmte Schwierigkeiten an HS liegen

ich thematisiere die besondere
Wahrnehmungsstruktur
Hochsensibilität als Schatz/Stärke sehen und ermutige HSP zu sich und ihrer Gabe zu stehen

HS kennen

Hochsensibilität berücksichtigen aber nicht inflationär nutzen;
man ist nicht nur hochsensibel, sondern auch noch Mensch

sie sind Lastenträger (=eine Gabe) aber
ihre Identität ist, Tochter/Sohn Gottes zu
sein (=Sein)

Wertschätzung

Wertschätzung,
Ermutigung
Anerkennung und Wertschätzung der Person
Dass ich ihre hohe Sensibilität als eine
Gabe und Stärke wertschätze

EMOTIONAL

Nicht zu viele Impulse geben oder im Gespräch zu
viel anzusprechen
nicht zu viele Infos auf einmal geben

erforderliche Nähe und Distanz

Sie nicht zu verletzen

(innere) Balance

dass die allg. Atmosphäre stimmt und
sie sich wohl fühlen

Ruhe, gute Atmosphäre

Hochsensible Menschen lehren mich,
auf meine Wortwahl zu achten,
das zu sagen, was ich auch meine,
Ironie zu vermeiden

Rückfragen stellen inwiefern die Wahrnehmung
(Von Emotionen besonders) mit der Realität
übereinstimmt und zu offener Kommunikation
motivieren

Korrektur

Korrektur in feinfühligere offener und
nicht festlegender Art

Dass ich ihnen sage, dass ich ihren "Einblick"
schätze aber es genauso wichtig finde, dass wir
ALLE AUS DER GEMEINDE prüfen, was in unserer
Verantwortung der Ausführung der Aufgaben liegt
und was auch nicht ... Prinzip: Viele Glieder ein
Leib! Das schützt vor Überlastung und
Überforderung - nicht nur Hochsensible.

SPIRITUELL