

Zultner, Gwendolin
(2022)

Der Umgang mit Hochsensibilität im Alltag am Beispiel der Grundschule

Information:

Der Weltverbund für Erneuerung und Erziehung – Deutschsprachige Sektion e.V. erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit der Publikation. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Autorin (E-Mail: gwendolinzultner@web.de).

*„HOCHSENSIBLE MENSCHEN WERDEN VIEL ZU OFT ALS SCHWACH ODER
„BESCHÄDIGT“ GESEHEN. ABER INTENSIV ZU FÜHLEN IST KEIN ZEICHEN
VON SCHWÄCHE, ES IST DAS MARKENZEICHEN GROßER LEBENDIGKEIT
UND GROßEN MITGEFÜHLS. NICHT DER EMPATHISCHE MENSCH IST
KAPUTT, SONDERN UNSERE EMOTIONAL BEHINDERTE GESELLSCHAFT.
ES IST NICHTS BESCHÄMENDES DARAN, GEFÜHLE AUTHENTISCH
AUSZUDRÜCKEN ... DENN DAS HÄLT DEN TRAUM AM LEBEN VON EINER
MENSCHLICHEREN WELT.“*

ANTHON ST. MAARTEN



Abbildung 1: Das bunte Zebra – Auf viele Arten anders: Wahrnehmung der Hochsensiblen (Quelle: Heintze, o.J.k)

Abstract (deutsch)

Diese Arbeit befasst sich mit dem Umgang von Hochsensibilität im Alltag am Beispiel der Grundschule. Die Wissensstände bezüglich verschiedener Wahrnehmungen und Wesensmerkmalen sind sehr verschieden. Ziel dieser Arbeit ist es darzustellen, welche Rolle die Hochsensibilität im Alltag spielt und welche Einflüsse sie auf Kinder in der Grundschule hat. Ferner soll aufgezeigt werden, wie das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität den Alltag der Betroffenen beeinflusst und welche Maßnahmen Lehrkräfte und Kinder in der Schule unterstützen könnten. Außerdem wird untersucht, welche besonderen Risiken das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität trägt und wie dies beeinflusst werden könnte.

Um die Forschungsfragen dieser Arbeit zu beantworten, wurden qualitative Leitfadeninterviews mit drei hochsensiblen Personen und zwei direkt Beteiligten geführt. Die Interviews wurden transkribiert und durch die qualitative Inhaltsanalyse von Mayring analysiert.

Die nachfolgende Arbeit dient auch als Unterstützung für alle fertigen und angehenden Lehrkräfte, um Anregungen und Inspirationen für den Umgang mit dem Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität zu erlangen. Auf Grundlage dieser Arbeit ist es empfehlenswert, die Auffassungen und Sichtweisen, sowie den aktuellen Wissensstand und die persönlichen Meinungen im Umgang mit anderen Wahrnehmungen zu hinterfragen.

Schlüsselwörter:

Hochsensibilität, Grundschule, Alltag, Lehrkräfte, Schüler*innen, Studien, Interview, qualitative Sozialforschung

Abstract (englisch)

This thesis deals with the handling of high sensitivity in everyday life using the example of primary school. The levels of knowledge regarding different perceptions and characteristics are very diverse. The aim of this work is to show what role high sensitivity plays in everyday life and what influences it has on children in primary school. Furthermore, it will be shown how the personality trait high sensitivity influences the everyday life of those affected and which measures can be taken by teachers and children to support them in school. In addition, it is examined which special risks the personality trait high sensitivity carries and how this could be influenced.

In order to answer the research questions of this work, qualitative guided interviews were conducted with three highly sensitive persons and two directly affected people. The interviews were transcribed and analyzed by Mayring's qualitative content analysis.

The following work also serves as support for all finished and prospective teachers to gain suggestions and inspiration for dealing with the personality trait high sensitivity. On the basis of this work, it is advisable to question the views and perspectives, as well as the current state of knowledge and personal opinions in dealing with other perceptions.

Keywords:

High sensitivity, primary school, everyday life, teachers, pupils, studies, interview, qualitative social research

Inhaltsverzeichnis

Abstract (deutsch)	3
Abstract (englisch)	4
Inhaltsverzeichnis	5
Tabellenverzeichnis	7
Abkürzungsverzeichnis	8
Abbildungsverzeichnis	9
1. Fallbeispiel	3
2. Einführung.....	7
3. Theoretische Grundlagen.....	9
3.1. Begriffsherkunft und Definition.....	9
3.2. Hochsensibilität – Allgemeines:	15
3.3. Die Rolle der Hochsensibilität im Alltag.....	35
3.4. Umgang mit hochsensiblen Personen.....	41
3.5. Hochsensibilität in der Grundschule.....	44
3.5. Zusammenhang mit anderen Erscheinungen.....	57
3.7. Besondere Risiken hochsensibler Personen.....	63
3.8. Präventive Maßnahmen zur Vorbeugung von Reizüberflutung und psychischen Erkrankungen	72
3.9. Kurzzusammenfassung	75
4. Grundlagen der qualitativen Studie	78
4.1. Methodisches Vorgehen	78
4.2. Datenerhebung.....	84
5. Ergebnisse – Auswertung der problemzentrierten Interviews	96
5.1. Deskription	96
5.2. Interpretation	120
7. Zusammenfassung.....	132
8. Diskussion.....	133
8.1. Diskussion der Forschungsergebnisse	133
8.2. Diskussion des Forschungsdesigns	136
9. Schlussfolgerungen.....	138

9.1. Limitation der Arbeit – Reflexionen des Vorgehens.....	138
10. Fazit	140
11. Ausblick.....	142
Literaturverzeichnis	144
Anhangsverzeichnis	157
Genehmigung der Veröffentlichung.....	241

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: DOES-Modell (eigene Darstellung in Anlehnung an Schmitz, 2020, S. 1 & Kern, 2022, S. 1)	16
--	----

Abkürzungsverzeichnis

Abs.	Absatz
ADHS	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom
bspw.	beispielsweise
bzgl.	bezüglich
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
d.h.	das heißt
evtl.	eventuell
ggf.	gegebenenfalls
HS	Hochsensibilität
HSK	Hochsensibles Kind
HSP	Hochsensible Person
HSPn	Hochsensible Personen
n	Anzahl
S.	Seite
sog.	sogenannt
u.a.	unter anderem
v.a.	vor allem
vgl.	vergleiche
z.B./z. Bsp.	zum Beispiel
z.T.	zum Teil

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das bunte Zebra – Auf viele Arten anders: Wahrnehmung der Hochsensiblen (Quelle: Heintze, o.J.k)	2
Abbildung 2: Säulen der Merkmale (Eigene Darstellung, in Anlehnung an Gellermann, o. J. S. 5-8).....	12
Abbildung 3: HSP-Test (Aron, 2005, S. 21).....	21
Abbildung 4: Zehn Merkmale guten Unterrichts nach Meyer (2004).....	52
Abbildung 5: Forschungsfragen	84
Abbildung 6: SPSS- Prinzip nach Helfferich 2009	87
Abbildung 7: Qualitativer Forschungsprozess (Quelle: Mayring, 2015, S. 62)	93
Abbildung 8: Kritik Schulsystem (A. Einstein).....	141
Abbildung 9: Aufbau Gehirn	158
Abbildung 10: Insula	158
Abbildung 11: Das limbische System	159
Abbildung 12: Rechte und Linke Hemisphäre	159
Abbildung 13: HSP-Test Aron (Teil 1) (Aron, 2005, S. 21–24)	160
Abbildung 14: HSP-Test Aron (Teil 2) (Aron, 2005, S. 21–24)	161
Abbildung 15: HSP-Test Aron (Teil 3) (Aron, 2005, S. 21–24)	162
Abbildung 16: HSP-Test Aron (Teil 4) (Aron, 2005, S. 21–24)	163
Abbildung 17: HSP-Test bei Kindern (Teil 1) (Gaenger, o.J.)	164
Abbildung 18: HSP-Test bei Kindern (Teil 2) (Gaenger, o.J.)	165
Abbildung 19: Beispiel HSP-Test (Gebauer, o.J.)	166
Abbildung 20: Beispiel HSP-Test (Gebauer, o.J.)	166
Abbildung 21: Konsequenzen eines negativen Selbstbildes (eigene Darstellung).....	167
Abbildung 22: 12-Phasen-Modell von Burnout nach Freudenberger und North.....	168
Abbildung 23: Bildungsplan "2.3. Kommunizieren und sich verständigen" (Bildungsplan, 2016, S. 10)	168
Abbildung 24: Bildungsplan "2.5. Reflektieren und sich positionieren" (Bildungsplan, 2016, S. 12).....	169
Abbildung 25: Qualitativer Forschungsprozess (Quelle: Döring & Bortz, 2016, S. 27)....	170
Abbildung 26: Gütekriterien Lincoln & Guba (1985) (Döring & Bortz, 2016, S. 109f.)	170
Abbildung 27: Gütekriterien Steinke (1999) Döring & Bortz, 2016, S. 112f.).....	171

1. Fallbeispiel

*Dienstag, 19.04.2022. Es ist 7 Uhr morgens. Der Wecker weckt Julia mit einem leisen Alarm aus dem Schlaf. Viele ihrer engeren Freund*innen wundern sich häufig, wie Julia in der Lage ist, ihren Wecker mit diesem leisen Weckton morgens zu hören. Julia hat jedoch über die Jahre für sich selbst herausgefunden, dass sie bei lauterem Weckern aggressiv und genervt aufsteht. Ihre erste Tat am Morgen ist die Fenster in ihrem Zimmer zu öffnen, damit Frischluft in ihr Zimmer strömen kann. Julia liebt den Geruch der frischen Morgenluft und genießt den Blick aus ihrem Schlafzimmerfenster in den Garten mit der Vielfalt an grünen Pflanzen; mittlerweile sind schon einige weiße und gelbe Blumen sichtbar. In der Frühlingszeit erfreut sie sich über das Zwitschern der Vögel, welches sie in den Wintermonaten vermisst. Nachdem Julia sich an dem Anblick der Natur erfreut hat, richtet sie sich für den kommenden Tag. Sie entscheidet sich heute gegen den roten Wollpullover, da dieser auf der Haut kratzt und greift stattdessen zu ihrem schwarzen Vliespullover. Anders als viele andere in ihrem Alter, verzichtet sie auf Kaffee am Morgen, da sie diesen nicht gut verträgt und auf Koffein stärker reagiert als andere. Für den heutigen Tag steht bei Julia ihre Arbeit als Vertretungskraft an einer nahegelegenen Grundschule an. Dort begleitet sie die Schüler*innen beim Mittagstisch und anschließend betreut sie die Hofpause. Julia ist Studentin und froh über die Arbeit mit Kindern insbesondere, dass sie jedes Mal die gleiche Schule besuchen darf, dadurch eine konstante Anlaufstelle hat, sich nicht mehrere Schulen, Abläufe und Personen merken muss. Veränderungen verschiedenster Art fallen ihr schwer. Bevor sie um 12 Uhr zur Arbeit muss, erledigt Julia noch einige Haushaltsaufgaben Zuhause. Ihre To-Do-Liste, die sie täglich führt, ist lang und wird akribisch abgearbeitet. Sie hat sich über die Jahre angewöhnt, sich alle Aufgaben und Punkte aufzuschreiben und der Wichtigkeit nach durchzunummerieren. Ständig gehen ihr die verschiedensten Aufgaben durch den Kopf. Ohne ihre TO-DO-Liste würde sie in diesem Gedankenchaos einige ihrer Punkte vergessen. Nachdem Julia ihre Aufgaben am Vormittag für ihr Studium und den Haushalt abgearbeitet hat, bereitet sie noch ihr Mittagessen vor, bevor es zur Arbeit losgeht. Obwohl sie einen straffen Terminplan hat, kocht sie am liebsten mit frischem Gemüse. Grund hierfür ist ihr empfindlicher Magen, da sie keine Fertigprodukte verträgt.*

Nach dem frühen Mittagessen fährt Julia mit ihrem Fahrrad in die Schule. Nach 15 Minuten Fahrtweg ist Julia in der Schule angekommen. Sie betritt die Eingangshalle und der Geruch von Fisch zieht durch ihre Nase; sie ahnt jetzt schon, dass es beim Mittagessen zu einigen Schwierigkeiten mit den Kindern kommen wird. Auf dem Weg zum Büro fällt ihr auf, dass die Wände im ersten Stock wieder neu von einer Klasse dekoriert wurden das neue Thema scheint Frühblüher zu sein. Beim Vorbeigehen schaut sie sich die einzelnen Werke der Kinder an und erkennt einige der Pflanzen aus ihrem Garten wieder. Im Büro angekommen begrüßt sie die anderen Vertretungskräfte. Die Stimmung im Raum ist etwas

39 gedämpfter als sonst, heute scheint ein anstrengender Tag zu werden. Auf sie wirkt es so,
40 als wäre heute Vormittag schon einiges los gewesen und die anderen seien etwas gereizter
41 als an anderen Tagen. Julia klärt mit ihrer Chefin ab, welche der Klassen sie heute betreuen
42 soll und nimmt sich die entsprechende Klassenliste. Diesen Moment der Ungewissheit mag
43 Julia nicht besonders, da sie bis dahin nicht weiß, in welcher Klasse sie an dem jeweiligen
44 Tag sein wird. Sie kennt weder die Kinder der Klasse, noch die Lehrkraft, weiß nicht wo
45 sich das Klassenzimmer befindet, geschweige denn welche Rituale oder Schwierigkeiten
46 in der Klasse vorkommen. Ihr gehen unendlich viele Gedanken durch den Kopf: „Was, wenn
47 die Kinder mich nicht mögen? Was, wenn beim Essen etwas schief geht? Was, wenn die
48 Kinder mir nicht zuhören und sich jemand verletzt? Was, wenn...?“ Tägliche Fragen, die
49 sie sich bei jeder neuen Klasse stellt. Pünktlich zum Gong läuft sie los und sucht ihre Klasse,
50 die schon an der Türe des entsprechenden Klassenzimmers auf sie wartet. In der Klasse
51 2a ist sie heute das erste Mal, es handelt sich um eine Inklusionsklasse. Nach einem kurzen
52 Gespräch mit der Lehrkraft findet Julia heraus, dass sie einen Jungen mit Autismus in der
53 Klasse hat, welcher von einer Begleitperson beaufsichtigt wird. Auf dem Weg nach unten
54 in die schuleigene Mensa bemerkt Julia schon, welche der Kinder ihre Grenzen austesten
55 wollen. An den Tischen angekommen, schickt sie die Gruppe zu dem Küchenpersonal, um
56 sich das Essen abzuholen und bereitet die Getränke und den Salat für die Kinder vor. Die
57 Kinder kommen mit ihren vollen Tellern zurück und verteilen sich an den Tischen. Wie sie
58 sich schon im Vorfeld vermutet hat, kommen zwei Kinder auf Julia zu und beklagen sich
59 über das Essen, da sie keinen Fisch mögen und es in der Mensa extrem stinken würde.
60 Um dieses Problem zu lösen, einigen sie sich auf eine „Probierportion“. Das Kind mit einer
61 Autismus-Spektrumstörung sitzt mit seiner Begleitperson an seinem Lieblingsplatz, weiter
62 weg von der restlichen Gruppe. Ebenfalls trägt er blaue Kopfhörer, die er auch zum Essen
63 nicht absetzt, da ihm vermutlich die anderen Kinder zu laut sind. Seine Begleitperson hat
64 für ihn die Tupperbox mit Hunden ausgepackt und daraus isst er mit seinem blauen Besteck
65 sein Mittagessen. Nachdem Julia mit der Begleitperson gesprochen hat, werden ihr die
66 Verhaltensweisen klarer. Durch seine Autismus-Spektrumsstörung hat er Schwierigkeiten
67 im Bereich sozialer Interaktion, sowie Kommunikation und zeigt stereotype
68 Verhaltensweisen, wie beispielsweise sein Lieblingsplatz oder seine Tupperbox mit den
69 Hunden, aus der er täglich essen will, da er sonst das Essen verweigert. Des Weiteren hat
70 er Schwierigkeiten in der Wahrnehmungsverarbeitung, weswegen ihm die Kopfhörer
71 helfen, die lauten Reize aus der Umgebung zu minimieren. Ein eher schüchtern wirkendes
72 Mädchen kommt auf Julia zu und fragt zaghaft, ob sie sich denn an einen Einzeltisch, weit
73 weg von den anderen Kindern setzen dürfe, weil es ihr bei den anderen Kindern zu laut sei.
74 Sie suchen gemeinsam einen angenehmeren Platz und das Mädchen isst dort in Ruhe ihr
75 Mittagessen. Nachdem die Kinder mit dem Essen fertig sind ihre Teller und den Tisch
76 aufgeräumt haben, geht es gemeinsam in die Hofpause. Auch die anderen zweiten Klassen

77 sind hier im Hof versammelt und die Kinder der verschiedenen Klassen spielen miteinander.
78 Vereinzelt sah Julia Kinder, die alleine am Rand oder nur mit der engsten Freundin spielen.
79 Das Kind aus ihrer heutigen Klasse mit der Autismus-Spektrumstörung hat sich ebenfalls
80 mit seinen blauen Kopfhörern an den Rand gestellt und läuft die gleiche Strecke entlang
81 der Wand an der Schule jeden Tag ab, während er seinen Oberkörper vor und zurück
82 bewegt. Er scheint nicht gerne mit anderen Kindern zu spielen, da er ausschließlich für sich
83 allein ist. Julia hört ein Kind schreien und reagiert schneller als die anderen Betreuer, sie
84 läuft zu den Kindern, bringt in Erfahrung was vorgefallen ist und hilft dem Kind. Schnell hat
85 Julia wahrgenommen, was dem Kind fehlt und wie es sich aktuell fühlt. Ebenso beim
86 nächsten Streit zwischen anderen Kindern gelang es Julia diesen zu schlichten. Ihre
87 Fähigkeit sich in beide Seiten hineinzusetzen ist in solchen Situationen besonders
88 hilfreich. Julia scheint es zu spüren, bei welchen Gruppen es gleich zum Streit kommt und
89 versucht, die Kinder rechtzeitig zu einer Lösungsfindung anzuhalten. Zusätzlich hört sie
90 trotz Entfernung Gespräche aus ihrem Umfeld und bekommt mit, wie andere Lehrkräfte zu
91 dem verletzten Kind sagen: „Jetzt stell dich doch nicht so an! Du jammerst jeden Tag, das
92 tut doch nicht weh!“, was Julia etwas sauer macht. Trotz der heutigen neuen Situation mit
93 der Klasse konnte sie sich gut ihre 24 Kinder merken, welche sie nur die 30 Minuten beim
94 Essen gesehen hatte und ihr fällt auf, dass die zwei Mädchen, die sich über das Essen
95 beschwert hatten, abgesondert von der restlichen Klasse zu zweit spielen. Nachdem die
96 Schulglocken am Ende der Mittagszeit läuteten, rannten alle Kinder in Richtung
97 Schulgebäude, um ihre Schultaschen zu holen. Die Freude über den Schulschluss war nicht
98 zu überhören. Nachdem alle Kinder die Schule verlassen hatten, bringt Julia die
99 Klassenliste wieder ins Büro. Dort hört sie die Gespräche von ihren Kollegen, die leicht
100 gereizt über einige Vorfälle in der Pause berichteten. Nach einem solchen Tag kann Julia
101 die Kollegen und ihr gereiztes Verhalten gut verstehen. Auf dem Nachhauseweg gelingt es
102 Julia den stressigen Tag zu verarbeiten. Ihre Gedanken kreisen um alle Kinder, mit welchen
103 sie heute zu tun hatte, deren Probleme, die Kleidung, die die Kinder trugen. Sie denkt auch
104 über die vorgefallenen Streitsituationen nach; ebenso darüber, was sie nächstes Mal
105 verbessern würde. Sie fängt an zu zweifeln, ob sie in den Situationen richtig gehandelt hat,
106 schiebt die Gedanken aber schnell wieder zur Seite, da sich alles gut geklärt hat und die
107 Kinder gut mit den Situationen umgegangen sind. Auch bei Gesprächen mit anderen
108 Personen denkt sie gerne vermehrt über die einzelnen Wortlaute nach und benötigt mehr
109 Zeit zum Antworten. Dies wirkt für manche so, als würde sie langsamer denken, dabei fallen
110 ihr nur viel mehr Situationen und Argumente ein, die sie erst einmal in ihrem Kopf sortiert
111 und anschließend ausspricht, vor Angst etwas falsch zu sagen. Diese negativen Gedanken
112 und Zweifel beschäftigen Julia täglich, da sie in ihrer Kindheit nur Sätze gehört hat wie
113 beispielsweise: „Stell dich doch nicht so an! Sei nicht so empfindlich, das ist hier nicht so
114 laut! Hör auf so viel unnötig nachzudenken!“. Julia versucht daran zu arbeiten und daraus

ihre guten Eigenschaften und Stärken zu ziehen, die sie bei ihrer Arbeit mit Kindern einsetzen kann.

Zuhause angekommen fühlt Julia sich müde und erschöpft. Sie nimmt ihr Handy heraus und schreibt ihren Freundinnen, dass sie es heute Abend nicht zum gemeinsamen Abendessen schafft, da sie einen anstrengenden Tag hatte und sich ausruhen möchte. Julia entscheidet sich für einen Nachmittagsschlaf in ihrem Bett. Nach dem Mittagsschlaf hat sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und die Kopf- und Rückenschmerzen fangen wie so oft nach einem stressigen Tag erneut an. Deshalb ist sie nicht in der Lage an ihrer Hausarbeit weiterzuschreiben, welche sie noch bis zu den Semesterferien fertigstellen muss. Deshalb entscheidet sie sich dazu, eine kleine Runde spazieren zu gehen. Als es nach dem Spaziergang immer noch nicht besser ist und auch ausreichend Flüssigkeit nicht hilft, entschließt Julia sich dazu, heute ihre Noise-Cancelling-Kopfhörer aufzusetzen, zur Ruhe zu kommen und an ihrem Bild weiter zu malen und früh schlafen zu gehen (Zultner, 2022, eigene Ausführung).

2. Einführung

*„Das typisch hochsensible Kind gibt es natürlich nicht.
Eine ausgeprägte Empfindsamkeit ist nur eins von vielen
Wesensmerkmalen, die den Menschen ausmachen.
Hochsensibilität ist weder eine Krankheit noch eine Störung,
sondern schlicht eine Temperamenteigenschaft“ (Gellermann, o.J.,
S. 4).*

Hochsensible Personen charakterisieren sich durch ihre Wesensart, ihre intensive Wahrnehmung und durch ihre Bedürfnisse. Zu den besonderen Wesensmerkmalen gehört sowohl die ausgeprägte Empfindsamkeit, als auch die größere Verarbeitungstiefe der Sinnesreize. Durch die vielen Sinnesreize besitzen hochsensible Menschen auch ein reichhaltigeres Innenleben, sind dadurch aber öfter überflutet von Eindrücken (Kern, 2022, S. 1; Roemer, 2017, S. 20–22). In einer Welt der Reizüberflutung durch beispielsweise Lärm und digitale Medien ist es vor allem für hochsensible Menschen schwer, die für sie relevanten Reize von den anderen zu filtern (Bertram, 2015). Dennoch nehmen hochsensible Menschen die Welt auf eine besondere Art und Weise wahr, da sie mehr Reize aus ihrer Umwelt registrieren (Aron, 2008, S. 443–446). Dieser Spagat zwischen Risiken und Herausforderungen, aber auch Stärken und positiven Eigenschaften soll in vorliegender Arbeit deutlich gemacht werden. Ebenfalls soll dadurch das Verständnis für andere Wahrnehmungen geschult und das Wissen im Umgang mit hochsensiblen Menschen und vor allem Kindern in der Grundschule erweitert werden.

Vor dem Hintergrund der hier dargelegten Problematik wird in der vorliegenden Arbeit das folgende Forschungsproblem „Inwiefern findet das Thema Hochsensibilität im Alltag der Betroffenen und ihrem Umfeld an Anwendung?“ thematisiert. Dabei liegt der Fokus auf den folgenden Fragen: Inwiefern beeinflusst das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“ den Alltag der Betroffenen? Welche Maßnahmen könnten hochsensible Lehrkräfte und Kinder in der Schule unterstützen? Welche besonderen Risiken trägt das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“? Inwieweit könnte dies beeinflusst werden? Die Forschungsfragen sollen sowohl theoretisch, als auch empirisch klären, inwiefern Hochsensibilität den Alltag der Betroffenen beeinflusst und welcher Umgang sowohl in der Grundschule als auch im Alltag dienlich ist.

Ziel dieser Arbeit ist es, das Thema Hochsensibilität näher zu beleuchten und die Wichtigkeit im Alltag und für die Grundschule zu thematisieren. Dies erfolgt mithilfe einer qualitativen Untersuchung durch Interviews mit fünf Personen, bei denen sowohl hochsensible Personen, als auch Angehörige hochsensibler Personen befragt wurden.

Die vorliegende Masterarbeit wird in sechs Teile gegliedert. Im ersten Teil werden die theoretischen Grundlagen bezüglich Hochsensibilität in verschiedenen Themenbereichen aufgezeigt, die genannten Aspekte werden durch ein Fallbeispiel aus dem Alltag zusätzlich unterstützt. Daraufhin werden die Grundlagen der qualitativen Studie näher erläutert. Hierbei wird näher auf die methodische Vorgehensweise, sowie die Datenerhebung eingegangen. Im Anschluss folgen die Ergebnisse der Interviews, welche vorerst deskribiert und anschließend interpretiert werden. Diesbezüglich folgt anschließend die Diskussion sowohl der gewonnenen Forschungsergebnisse, als auch des verwendeten Forschungsdesigns. Im fünften Teil, der Schlussfolgerung, wird der Fokus auf die Beantwortung der Forschungsfragen gelegt, sowie die Vorgehensweise reflektiert. Im letzten Teil dieser Arbeit wird ein Fazit aus den gewonnenen Erkenntnissen gezogen, sowie ein kurzer Ausblick zu der Thematik gegeben.

3. Theoretische Grundlagen

In den folgenden Kapiteln wird die Thematik Hochsensibilität aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Vorab werden die Begriffe Hochsensibilität und Hochsensitivität definiert, anschließend folgt ein allgemeines Kapitel mit den Merkmalen und dem Testverfahren von Hochsensibilität, sowie den Ursachen und Auswirkungen. Zusätzlich wird auf die Sinneswahrnehmung eingegangen und die körperlichen und biochemischen Prozesse im Körper erläutert. Anknüpfend werden die Besonderheiten bezüglich Hochsensibilität bei Kindern beleuchtet. Darauf aufbauend wird die Rolle der Hochsensibilität im Alltag näher in den Blick genommen, wobei die Themen Bedürfnisse, Herausforderungen und Stärken von hochsensiblen Personen angesprochen werden. Ein weiteres Kapitel wird dann auf den allgemeinen Umgang mit hochsensiblen Personen eingehen. Daraufhin wird das Thema Hochsensibilität in der Grundschule, mit den Unterkapiteln Schüler*innen und ihre Lehrkräfte, Eltern und dem Schulalltag dargestellt. Neben diesen Thematiken werden auch die Themen Zusammenhang mit anderen Erscheinungen und die besonderen Risiken hochsensibler Personen näher erläutert. Abschließend folgt das Thema Präventive Maßnahmen zur Vorbeugung von Reizüberflutung und psychischen Erkrankungen.

3.1. Begriffsherkunft und Definition

Um das Thema Hochsensibilität zu verstehen, müssen vorerst die Begriffe Hochsensibilität und Hochsensitivität geklärt werden. Der Ursprung des Begriffes Hochsensibilität ist auf Elaine Aron zurückzuführen.

3.1.1. Hochsensibilität und Hochsensitivität

Viele Experten verwenden die Begriffe Hochsensitivität und Hochsensibilität synonym, da sie häufig gemeinsam auftreten, allerdings werden mit den Begriffen zwei verschiedene Phänomene dargestellt. Als hochsensibel werden diejenigen Personen beschrieben, welche eine starke Sinneswahrnehmung, eine emotionale Reaktionsbereitschaft sowie eine tiefe Reizwahrnehmung und -verarbeitung besitzen. Als hochsensitiv werden dagegen Personen beschrieben, die einen sogenannten „sechsten“ oder „siebten“ Sinn besitzen. Dieser kann sich auf unterschiedliche Art und Weise bemerkbar machen: Beispielsweise sind solche Personen auffällig emphatisch und medial orientiert, haben Visionen und nehmen Energien aus der Umgebung wahr (Heintze, o.J.i).

Im deutschen Sprachgebrauch hat sich die Bedeutung der Hochsensibilität gewandelt, da Hochsensible im Alltag häufig Reaktionen zu hören bekommen wie beispielsweise „Stell dich nicht so an“ oder „Sind wir nicht alle sensibel?“. Durch diese Reaktion wird deutlich, dass das Themenfeld Hochsensibilität in der Gesellschaft noch nicht lang bekannt ist, da es sich, nicht wie von vielen Normalsensiblen angenommen, um eine erlernbare Feinfühligkeit handelt, sondern eine genetische Veranlagung der Grund für die intensivere Reizwahrnehmung darstellt (Roemer, 2017, S. 3–4). Im Folgenden wird Hochsensibilität näher definiert.

Elaine Aron, eine amerikanische Psychologin und Professorin, prägte den Begriff „highly sensitive persons“ (HSP) (Roemer, 2021, S. VII). Arons Forschung wurde als „Disposition des ererbten reizoffenen Filtersystems“ (Roemer, 2017, S. 3) auch als sog. „sensory processing sensitivity (SPS)“ bekannt, was als „empfindsame sensorische Verarbeitung“ (Roemer, 2017, S. 3–4) übersetzt werden kann. Die Menschen, welche die jeweiligen Merkmalsausprägungen besitzen, werden als „highly sensitive person“ bzw. „hochsensible Person“ oder „hochsensitive Person“ (kurz: HSP), bezeichnet (Roemer, 2017, S. 3–4). Der Ursprung kommt vom lateinischen Wort „sentire“, welches als „empfinden“, „fühlen“ und „wahrnehmen“ übersetzt werden kann. Das Wort „sensitiv“ bedeutet „überempfindlich“ sowie „leicht reizbar“. Das Wort sensibel hingegen wird als „feinfühlig“, „empfindsam“ oder „reizempfindlich“ definiert (Ruthe, 2016, S. 12).

Das Persönlichkeitsmodell, welches Ende der 90er Jahre entwickelt wurde, geht davon aus, dass 15-20 % der Bevölkerung Merkmale einer tieferen Reizwahrnehmung besitzen, was evolutionäre Gründe hat (Roemer, 2017, S. 9–10). Unter Hochsensibilität, in der folgenden Arbeit wird der Begriff mit HS abgekürzt, versteht Wunderlich (2014, S. 6) ein Persönlichkeitsmerkmal bzw. eine „Temperamentseigenschaft, die durch erhöhte Empfindlichkeit für subtile Reize, Neigung zu Übererregung, vorsichtiges Verhalten bei neuen Reizen und verstärkte Reflexion von Erlebtem gekennzeichnet ist“ (Wunderlich, 2014, S. 6). Somit handelt es sich um keine körperliche oder psychische Erkrankung, sondern um ein Persönlichkeitsmerkmal, welches durch die intensivere Reizverarbeitung erkennbar ist. Dadurch haben hochsensible Personen ihr Leben lang eine niedrigere Wahrnehmungsschwelle und können durchschnittlich mehr Reize aus der Umwelt aufnehmen und verarbeiten (Wunderlich, 2014, S. 6; Schmitz, 2020). Bei den Betroffenen sind die Sinnesorgane besser ausgebildet als bei nicht-hochsensiblen

Personen und das Gehirn verarbeitet die Informationen gründlicher. Grund hierfür ist eine genetische Veranlagung. Laut Elaine Aron ist Hochsensibilität vererbbar, kann allerdings auch Generationen überspringen. Es ist ebenso möglich, dass die Sensibilität durch ein Trauma verstärkt wird. Frauen und Männer sind gleichermaßen betroffen. Hochsensibilität kann ebenfalls bei höheren Säugetieren wie beispielsweise Hunden, Katzen oder Pferden nachgewiesen werden. Die intensivere Sinneswahrnehmung beispielsweise von lauten Lärmkulissen oder intensiven Gerüchen geht oftmals mit besonderen Herausforderungen (siehe Kapitel 3.3.2) im Alltag einher. Des Weiteren sind hochsensible Personen oft schmerzempfindlicher, anfälliger für Allergien und reagieren stärker auf Genussmittel und Arzneimittel (Aron, 2008, S. 26–27).

Die Reize, auf welche hochsensible Menschen besonders stark reagieren, können sowohl äußerlichen oder innerlichen Ursprungs sein, als auch aufgrund von sozialen Gruppierungen entstehen. Durch die unterschiedlichen Arten der Reizwahrnehmung bedingt, existieren verschiedene Formen der Hochsensibilität, die bei den jeweiligen Personen anders stark ausgeprägt sein können. Hierzu gehört die *sensorische Hochsensibilität*, die *kognitive Hochsensibilität* und die *emotionale Hochsensibilität*. Bei der sensorischen HS werden vor allem Reize aus der Außenwelt verstärkt wahrgenommen. Diese können wiederum in akustische, visuelle, olfaktorische, gustatorische, taktile und thermische Sensitivität unterteilt werden kann. Dazu zählen beispielsweise Düfte (z.B. Parfüm), Geschmäcker (z.B. süß, sauer), Geräusche (z.B. lachende Kinder) und Lichtverhältnisse (z.B. hell, warm). Das höhere Verständnis für komplexere Zusammenhänge und Logik, sowie das Erfassen von komplexeren Sachverhalten oder das Vorbereiten und Abwägen verschiedener Eventualitäten wird unter dem Begriff der kognitiven HS gefasst. Emotionale HS bezeichnet die intensiv ausgeprägte Wahrnehmung für den interpersonellen Bereich. Als Beispiele können die tiefe Wahrnehmung von Stimmungen anderer Personen oder die detaillierte Betrachtung des Gegenübers genannt werden. In manchen Quellen wird ergänzend zu den beschriebenen Formen die *ethische HS* beschrieben, da viele Hochsensible einen stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn haben. Die Ausprägungsstärke und die Form der Hochsensibilität variieren bei jedem Betroffenen. Zudem kann es vorkommen, dass die Ausprägung von Hochsensibilität in einem, mehreren oder in allen drei Bereichen vorkommt (Schmitz, 2020). Das beschriebene Persönlichkeitsmerkmal variiert qualitativ und quantitativ je nach Persönlichkeit. Laut Aron (2008) existieren

vier Indikatoren, welche dieses Merkmal definieren. Diese werden in folgende Säulen aufgeteilt:

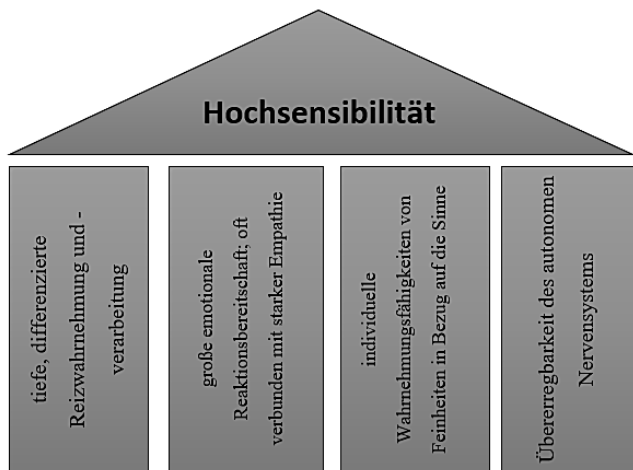


Abbildung 2: Säulen der Merkmale (Eigene Darstellung, in Anlehnung an Gellermann, o. J. S. 5-8)

Nachfolgend werden die einzelnen Säulen näher erläutert.

Säule 1: Tiefe Reizwahrnehmung und -verarbeitung

Durch die *tiefe Reizwahrnehmung und -verarbeitung* werden sowohl äußere, als auch innere Reize umfassender wahrgenommen. Von einigen Wissenschaftler*innen wird angenommen, dass die Wahrnehmungsfilter, welche ursprünglich dafür verantwortlich sind, das Nervensystem zu schützen, bei hochsensiblen Personen durchlässiger sind und somit vermehrt Informationen aufnehmen. Hochsensible Personen (HSPn) nehmen ebenfalls mehr Details aus der Umgebung wahr. Durch eine präzise Informationsverarbeitung ist ihr Denken vorausschauend und führt oftmals zu evaluierten Entscheidungen oder Beurteilungen. Durch die intensivere Wahrnehmung benötigen HSPn allerdings mehr Zeit, um die Eindrücke zu sortieren. Als Folge dessen können sie etwas bedächtiger auf die Außenwelt wirken (Gellermann, o.J., S. 5–8).

Säule 2: Emotionale Reaktionsbereitschaft

Die nächste Säule laut Aron nennt sich *Emotionale Reaktionsbereitschaft*. Hierbei sind die Eindrücke aus der Umgebung und der Innenwelt mit ausgeprägten Emotionen gekoppelt. Dieses Phänomen wird auch als reiche Gefühlswelt beschrieben. Die Beobachtungen, Gedanken und Ereignisse bewegen und beeinflussen die HSPn, wobei die Verarbeitung unabhängig von der Art der Emotion ist. Es werden sowohl positive Gefühle (z.B. Glück, Freude oder Begeisterung), als auch negative Gefühle (z.B. Angst, Wut oder Zweifel), welche in den jeweiligen

Situationen bei den HSPn selbst oder bei ihrem Gegenüber entstehen, längerfristig verarbeitet (Gellermann, o.J., S. 5–8).

Säule 3: Starke Sinneswahrnehmung

Die dritte Säule ist die *starke Sinneswahrnehmung*. Diese Säule wird in die fünf Sinne unterteilt, welche bei jeder HSP eine andere Ausprägung haben kann, jedoch wird mindestens eine besonders stark ausgeprägt sein. Die fünf Sinne des Menschen sind Hören (auditive Wahrnehmung), Riechen (olfaktorische Wahrnehmung), Schmecken (gustatorische Wahrnehmung), Sehen (visuelle Wahrnehmung) und Tasten (taktile Wahrnehmung). Neben diesen Wahrnehmungen werden auch die Stimmungen anderer erkannt und die allgemeine Atmosphäre in Räumen erfasst (Gellermann, o.J., S. 5–8).

Säule 4: Übererregbarkeit des autonomen Nervensystems

Als Folge der drei vorherigen Säulen bildet sich nach Aron die Säule der *Übererregbarkeit des autonomen Nervensystems*. Durch die tiefe und facettenreiche Reizwahrnehmung sowie der anschließenden Verarbeitung dieser, sorgen die verschiedenen Eindrücke, Gefühle und Gedanken zu einer Reizüberflutung im Gehirn. Dadurch wird vermehrt Adrenalin und Cortisol vom Körper ausgeschüttet, was dann als Folge ein subjektives Stresserleben mit sich bringt. Auffällig sind dann Erschöpfungsreaktionen wie beispielsweise Herzrasen, Konzentrationsverlust, Weinen, erhöhte Reizbarkeit, Zittern, körperliche Anspannung oder Unruhen (Gellermann, o.J., S. 5–8).

Einige Autor*innen unterscheiden weiterhin zwischen introvertierten und extrovertierten hochsensiblen Personen. Ungefähr 70 % der hochsensiblen Personen sind introvertiert, die restlichen 30 % sind extrovertierte Hochsensible. Extrovertierte Hochsensible befinden sich gerne unter Menschen, sie können in Gemeinschaft leichter entspannen und treffen ihre Entscheidungen impulsiver als introvertierte Hochsensible. Diesen extrovertierten Stil können laut Aron (2008) Hochsensible entwickeln, welche von Kind an in einer eher extrovertierteren Umgebung herangewachsen sind. Durch die Vertrautheit der Umgebung fühlen extrovertierte Hochsensible sich sicherer (Kern, 2015, S. 1; Quedenbaum, 2020d).

3.1.2. Ursprung der Forschung zum Thema Hochsensibilität und Forschungsstand

Elaine N. Aron ist als die Begründerin der Hochsensibilitätsforschung bekannt. Über viele Jahrhunderte haben Wissenschaftler, wie beispielsweise Jung oder Freud, sich mit der Persönlichkeit des Menschen beschäftigt. Ziel war es, Menschen besser darzustellen und somit die täglichen Herausforderungen jedes Einzelnen einfacher meistern zu können, da jede Person tagtäglich vielen Informationen ausgesetzt ist – sowohl aus der Umwelt als auch durch die innere Wahrnehmung. Den Ursprung der Forschung des Persönlichkeitsmerkmals Hochsensibilität kann in der Temperamentsforschung des griechischen Arzt Hippokrates (460-370 v. Chr.) zugeordnet werden. Daraufhin gab es eine Forschungspause. Erst im 19. Jahrhundert wurde die Thematik weiter erkundet. Der Physiologe I. Pawlow (1849-1936) und der Psychoanalytiker C.G. Jung (1875-1961) erforschten Teilaspekte des Themas Hochsensibilität. Während Jung sich der Extra- und Intraversion zuwendete, legte Pawlow seinen Fokus auf die Messung der Sensibilität. Im Jahre 1913 wurde der Begriff Hochsensibilität vom Psychologen C. G. Jung erstmalig erwähnt. Er beschrieb Menschen als hochsensibel, welche Umweltreize intensiver wahrnahmen und sie ebenfalls tiefer verarbeiteten. Erst in den 1990er Jahren führte die US-amerikanische Psychologin Elaine Aron unterschiedliche Forschungen durch, um die typischen Dispositionen der hyper- bzw. hochsensiblen zu analysieren. Sie führte Studien mit der Annahme durch, dass die Versuchsteilnehmenden auf emotionale Reize sensibler reagieren und zu ihrer anfänglichen Vermutung introvertiert sind. Durch ihre Umfragen stellte Aron fest, dass der Wesenszug von Hochsensiblen unterschiedlich ausgeprägt sein kann und es somit sowohl introvertierte, als auch extrovertierte hochsensible Personen gibt. Aron entwickelte Hochsensibilitäts-Tests, um die Sensibilität bei verschiedenen Personen feststellen und die Ausprägung eingrenzen zu können. Erst 1996 veröffentlichte die Psychotherapeutin Elaine Aron ihr Buch zum Thema Hochsensibilität. Laut ihrer Studie sind 15-20 % der Bevölkerung von den Merkmalen betroffen, von diesen sind 70 % introvertierter Natur und die restlichen 30 % extrovertierte Hochsensible. Die insgesamt sieben Studien von Aron zählen als Vorreiter und Grundpfeiler für weitere Studien (Diener, 2021; Aron, 2008, S. 23–26; PBS, S. 2; Roemer, 2017, S. 9). Die Psychologin Sandra Konrad begann 2013 in Deutschland eine weitere Forschung an der Universität in Hamburg. Sie sieht Hochsensibilität als ein genetisches Merkmal an, welches die reizverarbeiteten

Systeme und besondere Bereiche im Gehirn verändert. Bisher wertete sie die Onlinefragebögen von 3588 Probanden aus, mit der Intension, die Fragebögen von Aron zu überprüfen und am Thema Hochsensibilität weiter zu forschen. Sie bestätigte die vier Hauptmerkmale von Aron und konnte ebenfalls psychische Symptombelastungen bei hochsensiblen Personen erkennen. Da jedoch noch nicht alle Daten ausgewertet wurden und noch diverse Fragen zu dieser Forschung offenstehen, können hierzu aktuell keine abschließenden Aussagen getroffen werden (Roemer, 2017, S. 15). Durch eine britische Studie im Jahre 2019 wurde das Merkmal Hochsensibilität bei Kindern mithilfe von Fragebögen untersucht, wobei die Probanden ebenfalls in Kategorien von wenig sensibel bis hochsensibel eingliedert werden können. Die Veranlagung bei Kindern und Erwachsenen kann je nach Umweltbedingung bei der Ausprägung variieren. Laut aktuellem Stand der Forschungen kann keine abschließende Aussage getroffen werden, ob Babys ebenfalls diese Merkmale aufweisen oder sich HS erst zu einem späteren Zeitpunkt entwickelt (Diener, 2021).

Trotz einer Vielzahl an Forschungsarbeiten in diversen Universitäten und Einrichtungen weltweit existieren immer noch Unsicherheiten über die Ursachen und Auswirkungen des Persönlichkeitsmerkmals (Panetta, 2017, S. 57). Dennoch werden die beiden Themen in Folgekapiteln näher ausgeführt (siehe Kapitel 3.2.2 & 3.2.2.1).

3.2. Hochsensibilität – Allgemeines:

Die nachfolgenden Kapitel beschäftigen sich mit den Merkmalen und den Ursachen von Hochsensibilität. Im Anschluss wird auf das Selbstwert, die Sinneswahrnehmung und die körperlichen sowie biochemischen Prozesse eingegangen. Abschließend werden die Besonderheiten bezüglich Hochsensibilität bei Kindern beleuchtet.

3.2.1. Merkmale von Hochsensibilität

„JULIA HÖRT EIN KIND SCHREIEN UND REAGIERT SCHNELLER ALS DIE ANDEREN BETREUER, SIE LÄUFT ZU DEN KINDERN, BRINGT IN ERFAHRUNG WAS VORGEFALLEN IST UND HILFT DEM KIND. SCHNELL HAT JULIA WAHNGENOMMEN, WAS DEM KIND FEHLT UND WIE ES SICH AKTUELL FÜHLT. AUCH BEIM NÄCHSTEN STREIT KONNTE JULIA GUT SCHLICHTEN, DA SIE SICH IN BEIDE SEITEN HINEINVERSETZEN KONNTE. TROTZ DES GANZEN KINDERGESCHREIS FÜHLT JULIA SCHON IM VORHINEIN, BEI WELCHEN GRUPPEN ES GLEICH ZUM STREIT KOMMT UND VERSUCHT,

DIE KINDER RECHTZEITIG ZU EINER LÖSUNGSFINDUNG ANZUHALTEN. ZUSÄTZLICH HÖRT SIE TROTZ ENTFERNUNG GESPRÄCHE AUS IHREM UMFELD UND BEKOMMT MIT, WIE ANDERE LEHRKRÄFTE ZU DEM VERLETZTEN KIND SAGEN: „JETZT STELL DICH DOCH NICHT SO AN! DU JAMMERST JEDEN TAG, DAS TUT DOCH NICHT WEH!“, WAS JULIA ETWAS SAUER MACHT.“ (SIEHE FALLBEISPIEL, ZEILE 81-90)

Anhand des vorangegangenen Fallbeispiels werden nun auf die Merkmale von hochsensiblen Erwachsenen und Kindern näher eingegangen.

Durch die Begründerin der Hochsensibilitätsforschung Elaine Aron existiert ein Modell, welches die Eigenschaften von hochsensiblen Personen beschreibt. Das Modell wird in vier Hauptmerkmale aufgeteilt und ist auch als „DOES-Modell“ bekannt. Im Folgenden werden die einzelnen Buchstaben näher erläutert.

	Übersetzung	Bedeutung	Erläuterung
D	Depth of processing	Verarbeitungstiefe, gründliche Informationsverarbeitung	Hochsensible Menschen verarbeiten die Sinneseindrücke intensiver, es werden viel detailliertere Reize aus der Umgebung wahrgenommen, verarbeitet und gespeichert.
O	Overstimulation	Überstimulation, Reizüberflutung	Durch die niedrige Reizschwelle reagiert der Körper von hochsensiblen Personen schneller auf Überstimulationen. Diese Reizüberflutung kann sich durch Anspannung oder anderen körperlichen Ausprägungen zeigen und ist abhängig von der Art der Reize.
E	Emotional reactivity and empathy	Emotionale Reaktionsfähigkeit und Empathie	Aufgrund der intensiven Reizaufnahme werden auch Stimmungen, Mimik und Gestik aus dem näheren Umfeld wahrgenommen. Da hochsensible Personen ihre Gegenüber dadurch fühlen können, fällt ihnen das hineinversetzen in deren Lage und somit das Mitgefühl leichter.
S	Sensing the subtle	Sensorische Empfindlichkeit, Feinfühligkeit	Aufgrund der niedrigen, sensorischen Reizschwelle können hochsensible Personen minimale Sinneseindrücke aufnehmen und verarbeiten. Diese Wahrnehmung betrifft sowohl äußere, als auch innere oder soziale Reize.

Tabelle 1: DOES-Modell (eigene Darstellung in Anlehnung an Schmitz, 2020, S. 1 & Kern, 2022, S. 1)

Durch die Hirnforschung wurde das Modell von Aron bestätigt. Da das Gehirn hochsensibler Menschen mehr Botenstoffe bildet und aktiver ist, sinkt die Reizschwelle. Durch die niedrige Reizschwelle werden vermehrt Informationen aufgenommen und verarbeitet. Diese Verarbeitungstiefe (D) kann zu einer Überstimulation (O) führen. Aufgrund der Verarbeitungstiefe sind auch die Emotionalität und Empathie (E) tiefer ausgeprägt, auch in Bezug auf andere Personen ist die Feinfühligkeit (S) erhöht (Kern, 2022, S. 1; Roemer, 2017, S. 20–22).

Eine weitere Liste mit neun Wesensmerkmalen von hochsensiblen Personen in Bezug auf die Temperamentsforschung wurden von A. Thomas und S. Chess (1977) erarbeitet. Die Merkmale werden im Folgenden aufgelistet und erläutert.

1. *Niedrige sensorische Reizschwelle.* Hochsensible Personen haben eine niedrige sensorische Reizschwelle. Dabei wird der Fokus auf die fünf Sinne gelegt, ohne die emotionalen Aspekte miteinzubeziehen.
2. *Energie- oder Aktivitätsspiegel.* Allgemein wird zwischen aktiven und weniger aktiven Kindern und Erwachsenen unterschieden. Die aktiven Persönlichkeiten zeichnen sich durch ihre große Lebensfreude aus, sowie ihrem rastlosen Körper und wachen Verstand. Weniger aktive Persönlichkeiten sind ruhig und haben ihre Stärke zudem in feinmotorischen Fertigkeiten. Bei hochsensiblen Kindern kann es ebenfalls vorkommen, dass sie äußerlich ruhig wirken, ihr Kopf aber aktiv arbeitet.
3. *Intensität der emotionalen Reaktion.* Viele hochsensible Personen nehmen zwar viel aus ihrer Umgebung wahr, zeigen diese Intensität der Emotionen jedoch nach innen gerichtet. Dieses Verhalten kann sich dann beispielsweise in Bauchschmerzen oder Furcht äußern.
4. *Rhythmik.* Bei dieser Merkmalsausprägung sind hochsensible Personen vorhersehbar. Zur Eigenschaft Rhythmik gehören die täglichen Gewohnheiten, wie beispielsweise die Ordnung im Zimmer aufrecht zu halten oder ein regelmäßiges Essen zur gleichen Uhrzeit.
5. *Anpassungsfähigkeit.* Hochsensible Personen kommen tendenziell weniger gut mit Veränderungen zurecht. Aus diesem Grund haben viele hochsensible Kinder und Erwachsene Schwierigkeiten damit, sich anzupassen. Dennoch sind ihnen die Konsequenzen, wenn sie sich nicht an ihre Umgebung anpassen, bewusst. Somit versuchen sie, so flexibel wie möglich zu sein, was jedoch mit Frustration einhergehen kann.
6. *Erste Reaktion.* Bei der ersten Reaktion überlegen viele hochsensible Kinder erst einmal und halten inne. Wenn sie sich in der Situation sicher fühlen, können sie sich jedoch auf noch unbekannte Menschen schnell einlassen.
7. *Durchhaltevermögen.* Hochsensible Kinder und Erwachsene erarbeiten in der Regel gewünschte Aufgaben gründlicher ab. Somit besitzen sie viel Durchhaltevermögen und Gewissenhaftigkeit, was jedoch durch die Tendenz zu Perfektionismus bei Fehlschlägen zu Frustration führen kann.
8. *Ablenkungsbereitschaft.* Hochsensible Personen sind durch ihre intensive Reizaufnahme leicht ablenkbar, weshalb Orte ohne zusätzliche Reize angenehmer für hochsensible Personen sind.

9. *Vorherrschende Stimmung.* Bei hochsensiblen Kindern und Erwachsenen existiert keine bestimmende Stimmung; ihre Stimmlage ist von ihrem sozialen Umfeld abhängig.

(Aron, 2008, S. 48–51).

Im Folgenden wird auf bestimmte Merkmale ausführlicher eingegangen. Hochsensible Menschen weisen verschiedene sinnesphysiologische Symptome auf, zu diesen gehören beispielsweise die intensive Wahrnehmung von Gefühlen, ein intensiveres erleben von Geschmack, Geruch sowie optischen und akustischen Reizen, eine hohe Kreativität, ein hohes Verantwortungsbewusstsein, große Empathie, schlechte Stressverarbeitung oder eine schnelle Ermüdung (Griebler, o.J.)

Die intensive ausgeprägtere Wahrnehmung führt zu einer ausgeprägteren Intuition, da alle Reize unbewusst Informationen vermitteln und HSPn diese verarbeiten (siehe Fallbeispiel, Zeile 83). Unter Intuition wird das sog. „Bauchgefühl“ verstanden. Damit ist das Wissen gemeint, welches nicht rational erklärbar ist. Durch die unbewussten Eindrücke aus der Umwelt werden Prozesse im Gehirn in Gang gesetzt, welche zu neuen Erkenntnissen führen. Intuition wird auch als eine Art der allumfassenden Wissensaufnahme betitelt. Hochsensiblen Menschen wird nachgesprochen, dass sie langsamer denken würden (siehe Fallbeispiel, Zeile 101-108). Diese Aussage kann widerlegt werden, da sie in ihre Überlegungen viele Faktoren aufnehmen und miteinbeziehen. Aus diesem Grund denken sie auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig und wägen dann ab. Durch das berücksichtigen mehrere Aspekte werden die Tatsachen umfassender geprüft, bevor sich ein HSP für eine Konsequenz entscheidet (siehe Fallbeispiel, Zeile 41-47). Zudem vernetzen HSPn ihre Gedankengänge mehr, was ihnen beim Erkennen von Zusammenhängen von Vorteil sein kann. Dank ihrer Empathiefähigkeit haben hochsensible Personen eine hohe Sozialkompetenz (siehe Fallbeispiel, Zeile 80-83). Weitere Eigenschaften sind die damit verbundene Rücksichtnahme und das Nichtüberschreiten der Grenzen von Anderen (Roemer, 2017, S. 18–20; Quedenbaum, 2020c; Heintze, o.J.c).

Des Weiteren verfügen hochsensible Kinder und Erwachsene über ein hohes Maß an Kreativität und setzen diese Stärke oft künstlerisch oder musisch ein (siehe Fallbeispiel, Zeile 121-124). Durch die detaillierte Wahrnehmung der Umgebung sind hochsensible Personen gute Beobachter. Sie können Kontexte gut erfassen

und sind ebenfalls vorausschauend (siehe Fallbeispiel, Zeile 33-36; 52-53; 56-59; 85-87) (Roemer, 2017, S. 18–20).

Ein weiteres Merkmal ist die Planungsfreude und Strukturiertheit von hochsensiblen Personen (siehe Fallbeispiel, Zeile 21-25). Durch die Alltagsplanung können sie ihre Ressourcen gut einteilen und sich an Veränderungen im Alltag im Vorfeld gut anpassen. Dank dem regen Innenleben von hochsensiblen Personen werden die Situationen im Alltag in einem hohen Maße reflektiert und ausgewertet. Dies wiederum führt dann zu einer intensiven Problemlösungsbearbeitung für zukünftige Reize. Hochsensible Menschen wirken jedoch weniger stressresistent, da sie ein vermehrtes Rückzugsbedürfnis haben als normalsensible Personen (siehe Fallbeispiel, Zeile 114-119). Da es in größeren Gruppen von Menschen zu einer Reizüberflutung durch verschiedene Sinneseindrücke führen kann, vermeiden hochsensible Personen derartige Situationen gerne (siehe Fallbeispiel, Zeile 76-77; 92-93). Die wahrgenommenen Emotionen und Stimmungen der anderen beeinflussen hochsensible Personen zudem stärker und klingen oftmals bei ihnen nach, um die Informationen zu verarbeiten.

Durch die schnelle Erregbarkeit des Gehirns sind hochsensible Menschen schneller für eine Sache zu begeistern und haben somit meist sehr vielseitige Interessen, da die Informationen im Gehirn vielseitig anwendbar sind. Ein weiteres Merkmal ist der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn und die Suche nach Harmonie und einem Lebenssinn (Roemer, 2017, S. 18–20; Quedenbaum, 2020c; Heintze, o.J.c).

Hochsensible Personen neigen in vielen Bereichen zum Perfektionismus. Dieser kann positive wie negative und zwanghafte Seiten annehmen. Bei einem positiven Perfektionismus spielt die Freude an der Umsetzung der Tätigkeit eine große Rolle. Die Freude resultiert daraus, dass derjenige stolz auf das Ergebnis ist. Neben der positiven Emotion kann Perfektionismus aber ebenso aus einem Angstgefühl heraus entstehen. Hierbei steht nicht die Freude im Mittelpunkt, sondern die negativen Emotionen, wie beispielsweise die Angst zu versagen (siehe Fallbeispiel, Zeile 108-113). Da hochsensible Personen Details aus der Umgebung besser wahrnehmen (siehe Kapitel 3.2.1) und somit auch die eigenen Fehler schneller erkennen, werden die eigenen Fehler als schlimmer eingeschätzt. Um für die eigenen Fehler nicht mehr von dem Umfeld kritisiert zu werden, scheint der Perfektionismus eine Strategie gegen die Beurteilung der anderen zu sein. Neben den negativen Emotionen können auch falsche Vorstellungen zum Perfektionismus führen. Eine weitere Art des Perfektionismus ist der zwanghafte Perfektionismus.

Hinter diesem Zwang steht immer eine Angst. Aus diesem Grund dient der Zwang als Bewältigung der Angst. Als Beispiel kann hier der Waschzwang aufgeführt werden, bei welchen Betroffene Angst vor Bakterien haben und diese Angst beseitigen möchten. Unabhängig von der Art des Perfektionismus, sollten grundsätzlich die dahinterliegenden Absichten und Motivationen geprüft werden (Kern, 2021b, S. 1).

Unter Hochsensiblen Menschen existieren viele sog. „Scannerpersönlichkeiten“, auch Vielbegabte genannt. Unter Scannern versteht man Personen, welchen viele verschiedene Ideen, Interessen und Eindrücke besitzen und diese ausleben wollen. Sie wollen nicht wie die Gesellschaft ihnen auferlegt, sich auf ein Interesse fokussieren oder spezialisieren, denn sie bevorzugen Vielfalt. Durch gesellschaftliche Normen, welche auf Zielorientierung und Fokussierung aus sind, werden den Scannern diese vielfältigen Möglichkeiten unterbunden und es kommt schon oft in früher Kindheit zu Unverständnis und Ablehnung im Zusammenhang mit dieser Vielbegabung. Durch das Unverständnis der Gesellschaft passen sich viele HSPn dem gesellschaftlichen Druck an und verändern sich und ihr Wesen (siehe Fallbeispiel, Zeile 110-111). Diese Anpassung kann dazu führen, dass die Scannerpersönlichkeiten unter den HSPn zum Scheitern verurteilt sind, weil sie sich beschränken und unglücklich den Normen folgen. Eine weitere Herausforderung für die Betroffenen stellen die inneren Bedürfnisse nach einer Vielfalt an Ideen dar. Diese zu verwirklichen kann herausfordernd sein, da oftmals viele unterschiedlichen Ideen parallel verfolgt werden. Zudem sind viele Scanner von Selbstzweifeln geplagt, da sie oft das Gefühl vermittelt bekommen, nicht diszipliniert genug zu sein und keine Aufgabe beenden zu können (Heintze, o.J.d).

Wie bei anderen Persönlichkeitsmerkmalen auch, sind auch die Ausprägungsformen der Hochsensibilität bei jedem Individuum unterschiedlich. Da viele verschiedene Faktoren bei der Entwicklung der Veranlagung eine Rolle spielen, werden diese hier nur beispielhaft aufgezeigt. Ob ein hochsensibles Kind oder Erwachsener nun extro- oder introvertiert oder praktischer bzw. kreativer ist, zeigt sich im Laufe des Lebens (Roemer, 2017, S. 20–22).

3.2.1.1. Testverfahren

Es gibt sog. Hochsensibilitätstests (HSP-Tests) um herauszufinden, ob das Wesensmerkmal Hochsensibilität vorliegt oder nicht. Hierbei werden allerdings lediglich Teilaspekte der Forschung mithilfe der Fragebögen miteinbezogen (Quedenbaum, 2020). Bislang gehören zu den wissenschaftlichen Studien nur Fragebögen, welche auf Selbsteinschätzungen beruhen. Es benötigt somit keine Diagnose, um das Persönlichkeitsmerkmal zu bestätigen. Dennoch sind HSP-Tests für viele Betroffene hilfreich, da so das Verständnis für das eigene Verhalten zunimmt und Unsicherheiten über bestimmte Verhaltensweisen abgelegt werden können (Dernbach, 2022, S. 1). Der ursprüngliche HSP-Test wurde von Elaine Aron in Form eines Fragebogens entwickelt. Dieser Fragebogen deckt die Bereiche emotionale, kognitive und sensorische Hochsensibilität ab. Da es sich bei der Beurteilung nur um eine Selbsteinschätzung und einen Fragebogen handelt, ist die Aussagekraft der Ergebnisse oft nicht ausführlich genug. Neben Büchern und weiteren Anlaufstellen zur Beratung oder dem Informations- und Forschungsverbund fehlen jedoch weitere diagnostische Instrumente (Bertram, 2015; Dignös, 2015).

Im Folgenden wird ein HSP-Test beispielhaft aufgeführt (siehe Abbildung 4). Weitere Tests sind im Anhang (siehe Anhang: Abbildung 7 - Abbildung 13) vorzufinden.

3.2.2. Ursachen für Hochsensibilität

In der Sensibilitätsforschung besteht derzeit noch Uneinigkeit, wie Hochsensibilität im Detail entsteht. Es gibt jedoch verschiedene Theorien über die Ursachen der Entstehung des Persönlichkeitsmerkmals. In der Wissenschaft wird davon ausgegangen, dass multifaktorielle Einflüsse eine Rolle bei der Ausprägung der HS spielen. Im Folgenden werden mehrere in der Wissenschaftslandschaft diskutierte Ursachen ausgeführt.

Zunächst geht die Forschung – wie schon in Kapitel 3.1 beschrieben – davon aus, dass Hochsensibilität eine genetische Veranlagung ist und schon von Geburt an besteht. Es wird davon ausgegangen, dass dieses Merkmal zu zwei Drittel

SIND SIE HOCHSENSIBEL?
TESTEN SIE SICH SELBST!

EINGANGSTEST

Beantworten Sie diesen Fragebogen nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen Sie „Zutreffend“ an, wenn die Aussage zumindest irgendwie auf Sie zutrifft. Falls die Aussage nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie „Nicht zutreffend“ an!

Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.
☐ Z ☐ N

Die Launen anderer machen mir etwas aus.
☐ Z ☐ N

Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.
☐ Z ☐ N

Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.
☐ Z ☐ N

Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.
☐ Z ☐ N

© des Titels »Sind Sie hochsensibel?« von Elaine N. Aron (978-3-636-06246-8)
2014 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Abbildung 3: HSP-Test (Aron, 2005, S. 21)

weitervererbt wird. Bei hochsensiblen Kindern und Erwachsenen bestehen enorme Unterschiede in der Merkmalsausprägung. Durch verschiedene Verstärkungen der jeweiligen Gene können unterschiedliche Ausprägungen, wie beispielsweise im emotionalen oder körperlichen Bereich, vorhanden sein (Aron, 2008, S. 41).

Durch Studien von Chen, Chen, Moyzis et al. (2011) werden die Vermutungen für die erbliche Veranlagung unterstützt. Sie sind der Auffassung, dass Hochsensibilität durch „Polymorphismen des Neurotransmitters Dopamin“ (Panetta, 2017, S. 19) in Zusammenhang gebracht werden kann. Die Dopaminausschüttung beeinflusst geistige und körperliche Prozesse und dient als sog. Glückshormon als Belohnung für das Gehirn. Ein Teil dieser Studie war die Untersuchung der HSP-Skala des HSP-Tests von Aron an 480 chinesischen Studenten. Daraufhin wurde ihr Blut auf 98 Polymorphismen mit Hilfe einer Genanalyse untersucht und als Ergebnis erkannte man signifikante Zusammenhänge an zehn Genorten. Dadurch konnten die Forscher zeigen, dass eine genetische Korrelation bei hochsensiblen Menschen vorhanden ist (Panetta, 2017, S. 19). Durch den Einfluss im Mutterleib und bestimmte Veränderungen im Gehirn bedingt ist es möglich, dass das Merkmal bei dem heranwachsenden Menschen stärker ausgeprägt ist. Neben der genetischen Prädisposition können ebenfalls Umwelteinflüsse, sowie soziale Einflüsse dazu führen, dass Menschen sensibler auf Umweltreize reagieren. Es ist ebenfalls bekannt, dass dieses Merkmal bei allen Geschlechtern gleichermaßen häufig auftritt – bei Menschen ebenso wie bei höheren Tierarten (Dernbach, 2022, S. 1; Ruthe, 2016, S. 12; Sellin, 2015, S. 9–10). Laut Jung (1913) und seiner psychoanalytischen Forschung, bei welcher er sich mit der Sensibilität von Kindern und Erwachsenen beschäftigte, bestätigte er, dass die Merkmale der Sensibilität angeboren sein können. „An attentive observer of small children can detect, even in early infancy, any unusual sensitiveness“ (Jung, 1913, S. 397 zitiert aus: Aron, 2004, S. 346). Die angeborene Sensibilität war für Jung eine Vorhersagevariable für die Entwicklung von Neurosen (1913, S. 409 zitiert aus: Aron, 2004, S. 347). Zudem ist Aron der Meinung, dass einige Einflüsse aus der Kindheit bei hochsensiblen Personen die Entwicklung von beispielsweise Depression, Schüchternheit oder Ängstlichkeit fördern (Panetta, 2017, S. 17–18).

Jung (1913) vertritt ebenfalls die Sichtweise, dass Hochsensibilität als Folge verschiedener Erlebnisse entsteht, wobei die angeborenen Voraussetzungen ebenfalls eine Rolle spielen. Somit sind etwa ein Drittel der hochsensiblen Menschen durch Traumatisierungen in der Kindheit zu dem Persönlichkeitsmerkmal

gelangt. Eine erlebte Traumatisierung hat einen Einfluss auf die Ausprägung der eigenen Feinfühligkeit. Das Wort „Trauma“ hat einen griechischen Ursprung und bedeutet so viel wie „Verletzung“. Unter dem Traumabegriff wird eine emotional-physische Verletzung verstanden, welche durch ein stark belastendes Erlebnis erzeugt wurde. Traumata werden in zwei unterschiedliche Kategorien unterteilt. Die erste bezieht sich auf die einmalig auftretenden Traumata, auch Schocktrauma genannt, während die zweite Kategorie durch sich summierende, psychische oder emotionale Verletzungen entsteht. Letzteres wird auch mit dem Begriff Entwicklungstrauma betitelt. Zu diesen einmalig traumatischen Erlebnissen können zum Beispiel Unfälle, Scheidung oder Gewalt, aber auch seelische Verletzungen führen. Durch die andauernden seelischen Verletzungen (z.B. durch Ablenkung, Vernachlässigung, Gewalt oder Alkoholismus im Elternhaus oder Missbrauch) können Hochsensible ebenfalls die gleichen Erscheinungen entwickeln wie nicht wiederkehrend traumatisierte Personen. Häufig fehlt nach einem Schocktrauma die emotionale Verarbeitung des Ereignisses, was dann zu Traumafolgestörungen führen kann. Bei einem Entwicklungstrauma entstehen durch die andauernden Verletzungen tiefe emotionale Beeinträchtigungen, die teilweise durch Schutzmechanismen oder Verhaltensauffälligkeiten von den Betroffenen kompensiert werden. Es existieren verschiedene Hinweise darauf, dass der Betroffene ein traumatisches Ereignis erlebt hat, dieses allerdings noch nicht verarbeitet wurde. Hierzu zählen beispielsweise Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Hyperaktivität, Konzentrationsschwierigkeit, Schreckhaftigkeit, Panikattacken, Erschöpfung, Dissoziation oder Trancezustände. Die emotionale Intensität der Belastung spielt bei der weiteren Verarbeitung und der Ausprägung des Traumas eine große Rolle (Heintze, o.J.f; Ruthe, 2016, S. 12; Roemer, 2021, S. 23).

3.2.2.1. Die Auswirkungen der Hochsensibilität auf das Selbstwertgefühl

Im Folgenden Kapitel werden die Auswirkungen der Hochsensibilität auf das Selbstwert dargelegt. Einige weitere Auswirkungen sind schon im vorherigen Verlauf der Arbeit angeschnitten worden.

„SIE FÄNGT WIEDER AN ZU ZWEIFELN, OB SIE IN DEN SITUATIONEN RICHTIG GEHANDELT HAT, SCHIEBT DIE GEDANKEN ABER SCHNELL WIEDER ZUR SEITE, DA SICH ALLES GUT GEKLÄRT HAT UND DIE KINDER GUT MIT DEN SITUATIONEN UMGEGANGEN SIND. DIESE NEGATIVEN GEDANKEN UND ZWEIFEL BESCHÄFTIGEN JULIA TÄGLICH, DA SIE IN IHRER KINDHEIT NUR SÄTZE

GEHÖRT HAT WIE BEISPIELSWEISE: „STELL DICH DOCH NICHT SO AN! SEI NICHT SO EMPFINDLICH, DAS IST HIER NICHT SO LAUT! HÖR AUF SO VIEL UNNÖTIG NACHZUDENKEN!“. JULIA VERSUCHT DARAN ZU ARBEITEN UND DARAUS IHRE GUTEN EIGENSCHAFTEN UND STÄRKEN ZU ZIEHEN, DIE SIE BEI IHRER ARBEIT MIT KINDERN EINSETZEN KANN.“ (SIEHE FALLBEISPIEL, ZEILE 108-113).

3.2.2.1.1. Hochsensibilität und das Selbstwert

Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten hat einen starken Einfluss darauf, wie Menschen denken, handeln und sich selbst betrachten. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich mit dem eigenen Selbstwert und der Selbstwahrnehmung auseinander zu setzen. Unter dem Begriff der Selbstwahrnehmung versteht man die Empfindung der eigenen Person. Alle Selbstwahrnehmungen des Individuums formen das Selbstbild eines Menschen (medlexi, 2021). Von unserem Selbstbild ist unser Selbstwertgefühl abhängig, wenn beispielsweise das eigene Selbstbild negativ ist, leidet die Person unter Minderwertigkeitsgefühlen, Ängsten (siehe Fallbeispiel, Zeile 108-111) oder sozialen Phobien (siehe Anhang: Abbildung 16). Die Folgen eines negativen Selbstbildes können sowohl psychisch als auch körperlich sein (Merkle, 2020). Unter dem Selbstwertgefühl wird das individuelle Gefühl verstanden, welches den Wert des Individuums vermittelt. Dieser Wert wird durch äußere Gegebenheiten, wie beispielsweise personale Begegnungen beeinflusst. Hierzu gehören beispielsweise die Wertschätzung und der Respekt von anderen, jedoch zählen zu weiteren Einflüssen auf die Selbstwahrnehmung auch Glaubenssätze und der genetische Einfluss. Des Weiteren ist ebenfalls anzumerken, dass das Selbstwertgefühl eines Individuums sich im Laufe des Lebens verändern kann (siehe Fallbeispiel, Zeile 111-113). Wenn Störungen des Selbstwertes auftreten, kann dies weitere Folgen wie z. B. Persönlichkeitsstörungen, Sozialängste oder Essstörungen mit sich bringen (Längle, o.J.).

Elaine N. Aron erwähnt in ihrem Werk "Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen" (München, 2011), dass hochsensible Menschen oft der Meinung sind, mit einem Fehler behaftet zu sein. Durch die niedrige Reizschwelle im Gehirn und dem Nicht-Filtern-Können von Reizen aus der Umgebung, sind viele hochsensible Personen gestresst und haben das Gefühl, nicht „normal“ zu sein. Dies tritt vor allem auf, wenn HSPn kaum etwas über ihre Merkmalsausprägung wissen und sie nicht einordnen können. Dadurch

denken sie, sie ertragen weniger im Alltag und lassen ihre Stärken wie beispielsweise die Kreativität oder Anteilnahme außen vor. Aron hat in ihrem Werk die Annahme geäußert, dass der Vergleich mit Normal-Sensiblen zu einem verminderten Selbstwertgefühl führt. Das liegt daran, dass man nur die Nachteile aus der Veranlagung beachtet und den Stärken keine Beachtung schenkt (Merkle, 2020).

Des Weiteren werden die Bedürfnisse der hochsensiblen Personen im Kindesalter nicht oder kaum wahrgenommen, da sie oft mit einem Unverständnis behandelt werden. Dies äußert sich beispielsweise darin, dass sie für ihre Empfindlichkeit und ihre Emotionen beleidigt und gemobbt werden. Natürlich haben solche Aussagen aus der Umgebung negative Auswirkungen auf das eigene Selbstwertgefühl. Solche Aussagen könnten beispielsweise sein: „Stell dich nicht so an!“, „Zieh dich doch nicht so!“ oder „Das tat doch überhaupt nicht weh, das bildest du dir ein!“ (siehe Fallbeispiel, Zeile 89-90; 110-111). Eine weitere Ursache für ein vermindertes Selbstwert bei hochsensiblen Personen ist der Hang zum Perfektionismus. Da hochsensible Menschen viele Details aus der Umwelt wahrnehmen und ihnen somit Fehler vermehrt auffallen, stören sie diese Fehler ebenfalls häufiger. Grundlegend kann somit gesagt werden, dass hochsensible Menschen die eigenen Fehler und Schwächen durch die detailliertere Aufnahme der Umgebung mehr stören als Nicht-Sensiblen Menschen (siehe Fallbeispiel, 99-104) (Kern, 2014b, S. 1; Kern, 2014d, S. 1).

Das Selbstvertrauen kann gelernt und das Selbstwert durch einzelne Faktoren gestärkt werden. Denn ohne die Akzeptanz des eigenen Selbst ist es oft schwierig, andere Menschen zu akzeptieren. In der Gesellschaft werden körperliche Beschwerden mehr anerkannt und es wird anders mit ihnen umgegangen als mit den angeborenen, empfindlichen Sinnen. Die vielseitige Ausprägung des Merkmals Hochsensibilität macht die Thematik komplex, da sowohl Gerüche, Menschen, Eindrücke, Gefühle und Weiteres eine große Rolle spielen (siehe Fallbeispiel, z.B. Zeile 3-4; 7-9; 11-15; 27-29, 31-33; 83; 87-90). Aus diesem Grund wird es noch eine Zeit lang andauern, bis dieses Phänomen in der Gesellschaft angekommen ist und toleriert wird, sodass dann weniger negative Kommentare zu der tiefen Reizwahrnehmung kommen dürften. Weitere Erschöpfungsformen können die Erklärung für das geringe Selbstwertgefühl sein. Zum Beispiel führt eine immer wieder kommende Migräne zum Einbruch des Selbstwertgefühls, denn über dieses

Begleitsymptom können negative Gedanken aufkommen, welche wiederum mit Stress verbunden sein können (Heintze, o.J.a).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es für hochsensible Personen sowohl innere, als auch äußere Ursachen für Störungen des Selbstwertgefühls geben kann. Zu den inneren Ursachen zählen die unpassenden Vergleiche mit anderen Menschen, sodass Hochsensible denken, sie würden weniger aushalten als andere, die Fehler schneller erkennen durch die detailliertere Reizaufnahme oder ihre eigenen Stärken nicht beachten. Als Beispiele für die äußeren Ursachen können die Reaktionen aus der Umwelt genannt werden, sowie das Nichtbeachten der Bedürfnisse von hochsensiblen Personen aus dem Umfeld. Diese drei Aspekte, die Selbstvergleiche, die negativen Reaktionen und die Fehlerempfindlichkeit können zu einem Teufelskreis führen, welche das Selbstwert negativ beeinflussen (Kern, 2014b, S. 1).

3.2.2.2. Einblicke in die körperlichen und biochemischen Prozesse

Bei hochsensiblen Personen können in zwei Bereichen deutliche Unterschiede zu Normal-Sensiblen erkannt werden. Zu diesen Bereichen gehören die Spiegelneuronen, sowie die Inselrinde. Spiegelneuronen sind spezielle Nervenzellen, sie befinden sich im präfrontalen Kortex des Gehirns. Das verzweigte System aus Nervenzellen ist dafür zuständig, die Gefühle anderer Menschen zu erkennen. Sie dienen somit dem sozialen Miteinander und sind für Empathie und Einfühlungsvermögen zuständig. Zudem verarbeiten und beurteilen sie die Gefühle anderer, sie sind für das intuitive Wissen und Verständnis in Bezug auf die Umgebung hilfreich. Bei HSPn ist dieses System aus Nervenzellen dauerhaft hochaktiv und reizanfälliger. Als zweiter Bereich wird die Inselrinde angeführt. Die Insula oder auch Inselkortex genannt, trennt den Temporallappen, sowie den Frontal- und Parietallappen (Scheitellappen) des Gehirns (siehe Anhang: Abbildung 9; Abbildung 10). Der Inselkortex ist mit dem limbischen System (siehe Anhang: Abbildung 11) verbunden, welches für die emotionalen Erfahrungen und unsere subjektiven Eindrücke zuständig ist. Hier werden Gefühle wie zum Beispiel Liebe, Wut, Schmerz und Trauer verarbeitet. Zudem verbindet die Insula unsere Wahrnehmungen, Gedanken, Intuitionen und Gefühle. Die Inselrinde ist wie die Spiegelneuronen bei hochsensiblen Menschen genauer ausgeprägt (Gedankenwelt, 2016). Laut einer Studie der Universität Stony Brook (2014) haben Forscher mithilfe verschiedener Tests und Magnetresonanztomographien

herausgefunden, dass die Gehirne von hochsensiblen Menschen auf die Bindung mit anderen Menschen ausgerichtet sind. Durch Überreaktionen in neuronalen Bereichen, welche für die Gefühle zuständig sind, ist es ihnen möglich, intensivere Gefühle von sich und ihrem Gegenüber wahrzunehmen (Gedankenwelt, 2016). Neben der Verbindung der Inselrinde und den Spiegelneuronen sollen hochsensible Personen ein aktiveres „Verhaltenshemmsystem“ besitzen, welches mit der rechten Hemisphäre des Frontalkortex verbunden ist (siehe Anhang: Abbildung 12). Diese Verbindung der Gehirnhälfte ist schon bei hochsensiblen Säuglingen und Babys mit vermehrter Blutzirkulation und elektrischer Aktivität ersichtlich (Aron, 2008, S. 45–46).

Durch die schnellere Erregbarkeit bei HSPn kann ein größeres Stimulationsspektrum wahrgenommen werden. Dadurch können feinere und detailliertere Reize ins Gehirn zur Weiterverarbeitung gelangen, wodurch viele HSPn genauer über alles nachdenken. Durch die enorme Reizmenge wird das Nervensystem stark erregt und die Überlastung tritt ein. Den Punkt des Zusammenbruchs, wenn die Überlastung eintritt, hat der Physiologe Iwan Pawlow als „Transmarginale Hemmung“ bezeichnet. Diese Transmarginale Hemmung tritt je nach Art des Nervensystems bei manchen Personengruppen, wie den Hochsensiblen, schneller ein als bei Nicht-Sensiblen-Personen (Aron, 2005, S. 30–32; Roemer, 2017, S. 10–11).

Bei HSPn erreicht das Nervensystem trotz identischen Reizen ein intensiveres Erregungsniveau. Dadurch wird angenommen, dass hochsensible Personen mit einer größeren Erregbarkeit, einem schnelleren Reflexionsvermögen und einer größeren Verarbeitungsempfindlichkeit ausgestattet sind (Panetta, 2017, S. 2). Durch die Fülle an Reizen im Alltag und vor allem durch die digitalen Medien werden hochsensible Menschen oft überflutet, was zu einer Stressreaktion führen kann (Bertram, 2015). Wenn Menschen unter Stress stehen, wird vom Körper Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Dadurch werden alle wichtigen Körperfunktionen aktiviert und das Stammhirn schaltet das logische Denken ab (Gellermann, o.J., S. 25–27).

Durch das vegetative Nervensystem werden die Organe und Vitalfunktionen des menschlichen Körpers kontrolliert und mithilfe von Neurotransmittern und Hormonen gesteuert. Wie im Verlauf der Arbeit schon erläutert, kommt es bei hochsensiblen Menschen durch die genauere Sinneswahrnehmung zu einer schnelleren Ausschüttung des Hormons Adrenalin, welches ebenfalls in höherer

Konzentration im Blut nachgewiesen werden kann. Dadurch reagiert der Körper beispielsweise mit Konzentrationsschwäche, Zittern, Magenkrämpfen oder Herzklopfen. Normalerweise baut sich Adrenalin innerhalb einiger Minuten ab und es folgt die Entspannungsphase. Bei hochsensiblen Personen allerdings lösen schon kleine Erregungen, wie zum Beispiel große Menschenmengen oder ein unangenehmer Geruch, die Adrenalinausschüttung aus und reagieren darauf mit innerer Unruhe und Unbehagen. Cortisol zeigt sich beispielsweise durch Verspannungen, starke Erschöpfung, Kopfschmerzen und Migräne, Konzentrationsprobleme, Schlafbeschwerden und kann über mehrere Tage andauern. Wenn Cortisol jedoch über eine längere Dauer ausgeschüttet wird, reicht eine Adrenalinausschüttung, um erneut Cortisol auszuschütten. Durch die lange Dauer der Cortisolausschüttung kommen weitere mögliche Symptome hinzu - wie beispielsweise Essstörungen, Vergesslichkeit, Schlafstörungen oder Bluthochdruck. Außerdem sorgt der hohe Cortisolspiegel dafür, dass die Produktion des Neurotransmitters Serotonin gehemmt wird, welcher für Stimmungen und Emotionen zuständig und auch als „Glückshormon“ bekannt ist (Quedenbaum, 2020f & 2020b & 2020i; Aron, 2005, 29–30). Ein erhöhter Cortisolspiegel zeigt sich auch durch Konzentrationsschwierigkeiten und leichter Reizbarkeit. Durch die hohe Reizverarbeitung werden vermehrt Hormone, Nährstoffe und Energie verbraucht, welche zusätzlich zugeführt werden sollten. Wenn dies nicht der Fall ist, hat dies verschiedene Auswirkungen auf den Organismus. Durch erschöpfte Nebennieren haben Hochsensible das Gefühl, ausgebrannt zu sein. Der Nährstoffmangel, sowie überlastete Organe führen zu Müdigkeit und Ermattung. Der Darm äußert sich durch Allergien, Verdauungsproblemen oder Unverträglichkeiten. Durch einen unausgebalancierten Säure-Basen-Haushalt und ein Mangel an Vitaminen führt es vermehrt zu Stressanfälligkeit und Überreizung. Des Weiteren können Stoffwechselerkrankungen, wie HPU (Hämopyrrolaktamurie) oder KPU (Kryptopyrrolurie) auftreten (Erlmann, 2021, S. 1).

Des Weiteren spielt eine genetische Veränderung auf Chromosom 8 eine Rolle. Eine Studie der Schmerzklinik Kiel und der Universität in Köln und Ulm haben 2010 genetische Gemeinsamkeiten bei Migränikern entdeckt, welche auch bei hochsensiblen Menschen zutreffen können. Die Mutation der Gene PGCP und MTDH/AEG-1, welche auf dem Chromosom 8 liegen, führen zum höheren Risiko für Migräne. Dies liegt am Neurotransmitter Glutamat, welches durch die Mutation nicht aus den Synapsen des Gehirns abgebaut werden kann. Glutamat ist allgemein

für die Kommunikation zwischen den Neuronen zuständig und sorgt für die Weiterleitung und Wahrnehmung von Sinneseindrücken. Durch einen genetisch hohen Glutamatspiegel ist es möglich, Reize besser zu differenzieren und eine höhere Aufmerksamkeitsleistung zu besitzen. Zudem ist die Wahrnehmungsempfindlichkeit allgemein höher und das Nervensystem ist aktiver. Aus diesen Gründen kann angenommen werden, dass ein Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Migräne entsteht (Kern, 2014c, S. 1; Schmerzklinik Kiel, o.J.).

3.2.2.3. Hochsensibilität und Sinneswahrnehmung

„DER WECKER WECKT JULIA MIT EINEM LEISEN ALARM AUS DEM SCHLAF. VIELE IHRER ENGEREN FREUND*INNEN WUNDERN SICH HÄUFIG, WIE JULIA IN DER LAGE IST, IHREN WECKER MIT DIESEM LEISEN WECKTON MORGENS ZU HÖREN. JULIA HAT JEDOCH ÜBER DIE JAHRE FÜR SICH SELBST HERAUSGEFUNDEN, DASS SIE BEI LAUTEREN WECKERN AGGRESSIV UND GENERVT AUFSTEHT. IHRE ERSTE TAT AM MORGEN IST DIE FENSTER IN IHREM ZIMMER ZU ÖFFNEN, DAMIT FRISCHLUFT IN IHR ZIMMER STRÖMEN KANN. JULIA LIEBT DEN GERUCH DER FRISCHEN MORGENLUFT UND GENIEßT DEN BLICK AUS IHREM SCHLAFZIMMERFENSTER IN DEN GARTEN MIT DER VIELFALT AN GRÜNEN PFLANZEN; MITTLERWEILE SIND SCHON EINIGE WEIßE UND GELBE BLUMEN SICHTBAR. IN DER FRÜHLINGSZEIT ERFREUT SIE SICH ÜBER DAS ZWITSCHERN DER VÖGEL, WELCHES SIE IN DEN WINTERMONATEN VERMISST. NACHDEM JULIA SICH AN DEM ANBLICK DER NATUR ERFREUT HAT, RICHTET SIE SICH FÜR DEN KOMMENDEN TAG. SIE ENTSCHIEDET SICH HEUTE GEGEN DEN ROTEN WOLLPULLOVER, DA DIESER AUF DER HAUT KRATZT UND GREIFT STATTDessen ZU IHREM SCHWARZEN VLIESPULLOVER.“ (SIEHE FALLBEISPIEL, ZEILE 2-13)

Zum elementaren Prozess der Aufnahme von Reizen gehört die Sinnesempfindung. Der weitere Prozess ist dann die Reizwahrnehmung, welche auch die Interpretation der Informationen aus den Reizen beinhaltet (Wilkening & Kirst, 2002, S. 396). Über die fünf Sinnesorgane werden Eindrücke aus der Umgebung aufgenommen. Zu den verschiedenen Sinnesorganen gehören die Haut, die Nase, der Mund, die Auge und die Ohren. Zudem wird oft der Ausdruck „6. Sinn“ verwendet, welcher Wahrnehmungen beschreibt, die nicht mit den fünf Sinnesorganen aufgenommen werden, wie beispielsweise Intuitionen (Knabe, 2016).

Der erste Sinn ist der Tastsinn. Zu ihm gehören die Tastrezeptoren der Haut, welche durch Berührungen die Umgebung wahrnehmen. Mithilfe der Nase kann man Gerüche aus der Umgebung riechen und das Gehirn koppelt diese Gerüche

mit Erinnerungen. Der Geschmackssinn nimmt die Reize mithilfe des Mundes auf. Es gibt verschiedene Geschmacksrichtungen, welche unterschieden werden können, wie süß, sauer, salzig, bitter und umami. Durch das Auge kommt der Sehsinn zum Einsatz. Er dient dazu, die Umgebung optisch wahrzunehmen und leitet Informationen wie beispielsweise Farben, Formen, Bewegungen oder Helligkeiten an das Gehirn weiter. Der Hörsinn dient der Wahrnehmung von Geräuschen und Tönen aus der Umgebung. Der sog. Ich-Sinn bezeichnet die Fähigkeit, das Gesamtbild und vor allem das innere eines anderen Menschen zu erkennen und nachempfinden zu können, man könnte ihn auch mit dem Wort Menschenkenntnis vergleichen. Dieser Sinn macht sich ebenfalls die Empathie zunutze und ist bei den meisten Menschen am wenigsten entwickelt. Abschließend kann noch erwähnt werden, dass mehrere Sinne gleichzeitig an der Wahrnehmung der Umgebung und des Innenlebens beteiligt sind (Knabe, 2016; Heintze & Heintze, o.J.).

Die Wahrnehmung wird als ein Prozess der Informationsaufnahme verstanden, welche Informationen aus der Umwelt, sowie dem Körper wahrnimmt. Zudem gehört die Weiterleitung der Informationen, aber auch die Verarbeitung der aufgenommenen Reize im Gehirn zum Prozess der Wahrnehmung. Im Folgenden werden einige Beispiele genannt, welche bei Hochsensiblen vermehrt zu einer Reizüberflutung führen können. In Bezug auf den Tastsinn verweigern Kinder das Tragen von Rollkragenpullovern, weil der Stoff zu eng am Hals sein könnte, sie reagieren anfällig auf bestimmte Materialien auf der Haut, weinen beim Haarschneiden oder Zähneputzen oder mögen das Spielen mit matschigen Materialien nicht. Auffällige Verhaltensweisen in Bezug auf den Gleichgewichtssinn bei hochsensiblen Kindern können zum Beispiel sein, dass sie keine schnellen Bewegungen mögen, ängstlich bei Bewegungsspielen sind oder sie mit Erbrechen und Übelkeit beim Schaukeln oder Autofahren geplagt werden. Auffälligkeiten bei Seh- und Hörsinn können sich durch Überforderung beim Fernsehen zeigen, durch Lärm- und Lichtempfindlichkeit oder durch Ablenkung bei einem bunten Klassenzimmer. In Bezug auf den Geschmacks- und Geruchssinn können Schwierigkeiten beim Essen auftreten, wenn das Essen zu heiß oder zu kalt ist. Zudem werden Speisen mit intensiven Geschmäckern und Gerüchen gerne vermieden oder Getränke mit Kohlensäure. Allgemein kann gesagt werden, dass hochsensible Kinder Schwierigkeiten bei Veränderungen haben und somit dazu neigen, immer das Gleiche zu tun (Mittenmayr, 2010a, 1 f.).

Um nicht in eine Überreizung zu gelangen, hat das Gehirn für die Informationen aus der Außenwelt einen Wahrnehmungsfilter, auch selektive Wahrnehmung genannt. Dieser nimmt die ankommenden Reize von den verschiedenen Sinnen auf, verarbeitet sie weiter und speichert diese Informationen anschließend ab. Hierbei wird nach bestimmten Mustern vorgegangen, um die ankommenden Informationen im Gehirn gliedern zu können. Vor allem in der digitalen Welt ist das Filtern von Reizen wichtig, um das Gehirn zu entlasten und sich auf andere Dinge konzentrieren zu können. Die ankommenden Reize werden bei Normal-Sensiblen gefiltert. Somit werden unwichtige Reize aus der Umwelt, welche von den Sinnesorganen wahrgenommen werden, im Voraus aussortiert, da das Gehirn nicht die nötige Kapazität hat, alles gleichermaßen aufzunehmen. Die Aufgabe der selektiven Wahrnehmung ist die schützende Funktion, um den Organismus nicht mit Reizen zu überfluten. Hochsensible Menschen hingegen reagieren intensiver auf diese Reize, die „unwichtigen“ und gewohnten Reize werden dennoch an das Gehirn weitergeleitet und nicht durch den Wahrnehmungsfilter aussortiert (Schmitz, 2020; Bertram, 2015; Heintze, o.J.j).

3.2.3. Verhalten von hochsensiblen Kindern und der Umgang mit diesem

„JULIA HÖRT EIN KIND SCHREIEN UND REAGIERT SCHNELLER ALS DIE ANDEREN BETREUER, SIE LÄUFT ZU DEN KINDERN, BRINGT IN ERFAHRUNG WAS VORGEFALLEN IST UND HILFT DEM KIND. SCHNELL HAT JULIA WAHRGENOMMEN, WAS DEM KIND FEHLT UND WIE ES SICH AKTUELL FÜHLT. EBENSO BEIM NÄCHSTEN STREIT ZWISCHEN ANDEREN KINDERN GELANG ES JULIA DIESEN ZU SCHLICHTEN. IHRE FÄHIGKEIT SICH IN BEIDE SEITEN HINEINZUVERSETZEN IST IN SOLCHEN SITUATIONEN BESONDERS HILFREICH. JULIA SCHEINT ES ZU SPÜREN, BEI WELCHEN GRUPPEN ES GLEICH ZUM STREIT KOMMT UND VERSUCHT, DIE KINDER RECHTZEITIG ZU EINER LÖSUNGSFINDUNG ANZUHALTEN.“

(SIEHE FALLBEISPIEL, ZEILE 81-87)

Das Verhalten von HSK hängt von verschiedenen Variablen des Temperaments ab. Hierzu gehören beispielsweise Emotionalität, Durchhaltevermögen oder Flexibilität. Des Weiteren spielt die Rolle der Erziehungsberechtigten eine große Rolle, da unterschiedliche Erziehungsmaßnahmen und der Umgang mit Emotionen und Kommunikation die Verhaltensweisen in verschiedene Richtungen beeinflussen. Wenn Eltern bereits Schwierigkeiten mit ihren eigenen Gefühlen haben, wird es dem Kind ebenfalls so ergehen. Es hat Schwierigkeiten, sich zu äußern und verdrängt die eigenen Gefühle vermutlich mehr, wodurch es dem betroffenen Kind mit der Zeit immer schwerer fallen wird, das eigene Innenleben zu

verstehen und darüber zu sprechen. Durch die unterschiedlichen Einflussfaktoren auf das Persönlichkeitsmerkmal existieren verschiedene Ausprägungsformen bei den hochsensiblen Kindern (siehe Kapitel 3.2.1). (Aron, 2008, S. 81–82; Aron, 2008, S. 11–12).

Der Umgang mit hochsensiblen Kindern (HSK) wird durch die Persönlichkeitsmerkmale Empfindlichkeit und Empfindsamkeit erschwert. Unter Empfindlichkeit versteht man die Eigenschaft, feinfühlicher, verletzbarer, reizbarer und sensibler auf Reize zu reagieren. Empfindsamkeit ist hingegen die allgemeine feinere Aufnahmefähigkeit von Reizen (siehe Fallbeispiel, z.B. Zeile 56-58). Hochsensible Kinder können sowohl emphatisch und einfühlsam, als auch weinerlich, träumerisch und weniger belastbar sein. Beide Seiten der Merkmalsausprägung können bei Kindern vorkommen, sowohl empfindlich als auch empfindsam. Durch die Reizüberflutung sind hochsensible Kinder empfindsamer und benötigen vermehrt Aufmerksamkeit. Für alle Beteiligten des Entwicklungsprozesses ist es somit wichtig, genug Geduld und Verständnis mitzubringen, da bei hochsensiblen Kindern die Reizaufnahme und Weiterverarbeitung mehr Zeit in Anspruch nimmt. Zudem nehmen die Kinder auch negative Stimmungen (siehe Fallbeispiel, z. B. Zeile 37-38), Konflikte, Traumata, Bestrafungen, Stress und Unverständnis intensiver wahr. Dies bezieht sich auch auf die Stimmung der Eltern. Hervorzuheben ist ebenfalls, dass je größer diese Ängste oder Sorgen werden, desto mehr Details fallen hochsensiblen Kindern in Bezug darauf auf. Aus diesem Grund benötigen hochsensible Kinder eine intensivere Unterstützung. Des Weiteren ist es auch hilfreich, dass HSK und ihr Umfeld sich mit dem Thema Gefühle auseinandersetzen. Die Kinder sollten lernen, ihre Gefühle benennen zu können und den Umgang mit Gefühlen erlernen. Da Sorgen und Zweifel ebenfalls eine Rolle bei hochsensiblen Kindern spielen, ist es zugleich nützlich, den Kindern mit Optimismus entgegenzutreten und diesen einen grundsätzlich positiven Blickwinkel mit auf den Weg beizubringen. Zu diesem Aspekt gehört es auch die eigenen Grenzen der HSK frühzeitig zu erkennen: Kindern sollten ebenso Handlungsempfehlungen an die Hand gegeben werden, welche in schwierigen Situationen umgesetzt werden können. Zu diesen Möglichkeiten gehören beispielsweise Meditation oder Atemübungen, welche in Kapitel 3.8 näher erläutert werden. Da hochsensible Kinder häufig Probleme mit Veränderungen haben, helfen Rituale. Zum Beispiel können abends Gute-Nacht-Geschichten vorgelesen werden, nach dem Mittagessen wird grundsätzlich ein

Spaziergang gemacht oder jeden Sonntag steht ein Ausflug mit dem Fahrrad an. Oftmals helfen Kleinigkeiten im Alltag, welche bei hochsensiblen Kindern zu Stabilität führen. Des Weiteren dienen auch Haustiere hochsensiblen Kindern als hilfsbereiter Begleiter, da sie positiv auf das Innenleben der Kinder wirken und von ihnen keine Gefahren, wie z.B. Mobbing, ausgehen (Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V., 2011b, S. 4–5; Schauwecker, 2021b; Aron, 2008, S. 35–36).

Da eine weitere Eigenschaft von hochsensiblen Kindern ihr Perfektionsstreben ist, ist es in Bezug auf Schule wichtig, sich als Bezugsperson ein umfassendes Bild der Leistungen zu machen. Falls bei einem HSK die schulischen Leistungen mangelhaft sind, kann dies auch - wie auch bei normalsensiblen Kindern - auf diverse andere Gründe zurückzuführen sein. Hierzu zählen beispielsweise eine Sehschwäche, Langeweile, Unterforderung sowie eine bis dahin unerkannte Lernstörung. Zudem sollten Reize, die den Lernprozess stören, ebenfalls beseitigt werden. Durch schlechte Erfahrungen und Misserfolge fürchten HSK sich vor dem Versagen, was zu Desinteresse am Unterricht führen kann. Dieses Desinteresse dient als Schutzmauer gegenüber dem Schamgefühl und der Kritik von außen (Aron, 2008, S. 407–409).

Da hochsensible Kinder (HSK) mehr Details aus der Umgebung wahrnehmen (siehe Kapitel 3.2.1), ist die Innenansicht eines hochsensiblen Kindes differenzierter. Kinder spezialisieren sich oftmals auf einen besonderen Wahrnehmungsbereich, - wie beispielsweise zwischenmenschliche Beziehungen, wozu Stimmungen und Beziehungen zählen oder Naturphänomene, zu denen man Eigenschaften von Pflanzen oder Wetter zuordnen kann oder Tiere, zu denen die Kommunikation zwischen HSK und Tieren genannt werden kann. Zu den jeweiligen speziellen Bereichen denken HSK ebenfalls expliziter nach. Da jedes HSK andere Ausprägungsmerkmale hat, sind einige Kinder wachsam und extrovertiert, während andere unsicher und introvertiert auf die Außenwelt wirken. Weitere Merkmale, die auch bei Kindern auftreten, sind die Intuition, der Gerechtigkeitssinn und die Gewissenhaftigkeit (Aron, 2008, S. 409–410). Diese können in Kapitel 3.2.1 nachgelesen werden.

Unter den hochsensiblen Kindern gibt es sowohl sog. Generalisten als auch sog. Spezialisten. Unter Generalisten werden diejenigen Kinder verstanden, sie sich für alle Thematiken insgesamt interessieren. Zu Spezialisten zählen die Kinder, welche sich auf ein spezielles Thema spezifizieren. Dieses Interesse kann sich

ebenfalls in der Schullaufbahn widerspiegeln. Beispielsweise gibt es Kinder, die grundsätzlich in allen Fächern gute Noten erzielen und wiederum Kinder, welche nur in ihren Interessensfeldern gute Noten erzielen (Aron, 2008, S. 409–410).

Des Weiteren wird das Verinnerlichen von Regeln als positive Eigenschaft von hochsensiblen Kindern wahrgenommen. Die polnisch-amerikanische Entwicklungsforscherin Grazyna Kochanska (2002) studierte die Wirkung der Wesensart auf das moralische Lernen von hochsensiblen Kindern (Aron, 2008, S. 195–197). Dabei fand sie heraus, dass HSK Regeln im Vergleich zu der Kontrollgruppe der Nicht-HSK verinnerlicht hatten und einige Moralvorstellungen mitbrachten. Durch diese Regelkonformität vermutete Kochanska, dass hochsensible Kinder die Beanstandung und Strafe vermeiden wollen (Aron, 2008, S. 195–197).

Da die Wahrnehmung eines hochsensiblen Kindes differenzierter ist als die eines Normalsensiblen, werden, wie in Kapitel 3.2.1 angeführt, Informationen gründlicher reflektiert und Gefühle intensiver wahrgenommen. Durch dieses komplexere Denksystem benötigen hochsensible Kinder mehr Zeit, ihre inneren und äußeren Eindrücke zu sortieren (siehe Fallbeispiel, Zeile 104-108). Wie auch bei Erwachsenen birgt das die Gefahr der Reizüberflutung, da Kinder eine größere Denk- und Anpassungsleistung erbringen müssen. Dadurch werden die Kinder als schüchtern, langsam, unkonzentriert oder unbeherrscht tituliert. Dadurch werden weitere Verhaltensweisen als Folge aufgezeigt, welche ebenfalls einen Einfluss auf das Selbstwertgefühl haben können (Schauwecker, 2021b).

Da HSK deutlich mehr Details aufgrund der detailreichen Wahrnehmung der Umgebung aufnehmen, können HSK sich schneller über wahrgenommene Aspekte aufregen. Durch die vielen Reize aus dem Umfeld können beispielsweise auch bunte Klassenzimmer oder eine laute Familienfeier zu einer Herausforderung werden. Ebenfalls kann es vorkommen, dass sie sich gerne in die Beobachterrolle hineinfinden, nur das Essen verzehren, welches ihnen bekannt ist oder sich gerne an den gleichen Plätzen aufhalten. Durch die Reizüberflutung kann es zu Wutanfällen kommen, da sie mit den vielen Wahrnehmungen nicht zurechtkommen. Andere HSK bevorzugen sich in ihrem eigenen Zimmer mit einem Buch oder Computerspielen zurückziehen können. Außerdem gibt es Kinder, die aufgrund aufkommender Kopf- oder Bauchschmerzen durch Überforderung die Möglichkeit nutzen, sich auszuruhen. Wieder andere HSK haben sich selbst aufgegeben und fangen an, ängstlich zu werden und verzagen.

Wie durch die Vielzahl an Beispielen ersichtlich wird, ist jedes HSK auf seine Art und Weise anders und einzigartig (Aron, 2008, S. 32–34).

Neben diesen Ausprägungsformen kann es auch sein, dass bei hochsensiblen Kindern Verhaltensauffälligkeiten, wie beispielsweise ADHS, auftreten. Eine amerikanische Studie, welche 2019 durchgeführt wurde, hat aufgezeigt, dass hochsensible Kinder öfter Verhaltensprobleme aufweisen im Vergleich zu normalsensiblen Kindern. Dazu gehört beispielsweise ADHS, die Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (Diener, 2021).

Abschließend kann festgehalten werden, dass die Kinder ihr Gleichgewicht und eigenen Grenzen finden, um bestmöglich mit ihrem Persönlichkeitsmerkmal und der damit einhergehenden Reizüberflutung umzugehen. Des Weiteren sind HSK am Anfang der Pubertät unsicherer und verletzlicher. Sie fangen an, sich mit Gleichaltrigen zu vergleichen und führen einen innerlichen Machtkampf aus. Dies hat Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein und die Psyche der hochsensiblen Kinder. Vielen hochsensiblen Kindern hilft es, Freunde und Interessen außerhalb der Schule zu haben - sei es das Hobby, Familie, Gemeinde oder Haustiere. Dies dient als Rückzugsort, um negative Erfahrungen, welche evtl. in der Schule gemacht wurden, auszugleichen. Zudem lernen sie, dort ihre Talente und Stärken zu entfalten (Aron, 2008, S. 443–446).

3.3. Die Rolle der Hochsensibilität im Alltag

Aufbauend auf die Merkmale und Ursachen von Hochsensibilität, handelt das nächste Kapitel allgemein von der Rolle der Hochsensibilität im Alltag. Dafür wird der Fokus vorerst auf die Bedürfnisse der hochsensiblen Personen gelegt, anschließend werden die Herausforderungen im Alltag deutlich gemacht. Daraufhin wird der Umgang mit hochsensiblen Personen näher erläutert und abschließend wird kurz auf die Stärken von hochsensiblen Personen eingegangen.

3.3.1. Bedürfnisse hochsensibler Personen

„JULIA IST STUDENTIN UND FROH ÜBER DIE ARBEIT MIT KINDERN INSBESONDERE, DASS SIE JEDES MAL DIE GLEICHE SCHULE BESUCHEN DARF, DADURCH EINE KONSTANTE ANLAUFSTELLE HAT, SICH NICHT MEHRERE SCHULEN, ABLÄUFE UND PERSONEN MERKEN MUSS. VERÄNDERUNGEN VERSCHIEDENSTER ART FALLEN IHR SCHWER. BEVOR SIE UM 12 UHR IN DIE ARBEIT MUSS, ERLEDIGT JULIA NOCH EINIGE HAUSHALTSAUFGABEN ZUHAUSE. IHRE TO-DO-LISTE, DIE SIE TÄGLICH FÜHRT, IST LANG UND WIRD AKRIBISCH ABGEARBEITET. SIE HAT SICH ÜBER DIE JAHRE ANGEWÖHNT, SICH ALLE AUFGABEN UND PUNKTE AUFZUSCHREIBEN UND DER

WICHTIGKEIT NACH DURCHZUNUMMERIEREN. STÄNDIG GEHEN IHR DIE VERSCHIEDENSTEN AUFGABEN DURCH DEN KOPF. OHNE IHRE TO-DO-LISTE WÜRDEN SIE IN DIESEM GEDANKENCHAOS EINIGE IHRER PUNKTE VERGESSEN.“ (SIEHE FALLBEISPIEL, ZEILE 17-25)

Hochsensible Kinder und Erwachsenen haben verschiedene spezifische Bedürfnisse, welche auf ihre Hochsensibilität zurückzuführen sind, von denen eine Auswahl im Nachfolgenden vorgestellt werden.

Ein wichtiges Bedürfnis von HSP sind die *Ruhepausen*. Durch die dauerhafte Reizaufnahme der Sinne sind viele hochsensible Personen überreizt und dadurch schneller gestresst (siehe Kapitel 3.2.1). Um mögliche Folgen von Stress vorzubeugen, benötigen hochsensible Personen vermehrt Ruhepausen, um Reize verarbeiten zu können. Diese Ruhepausen können individuell mit Meditation, in der Natur oder mit Tieren verbracht werden, abhängig davon, was die jeweilige betroffene Person bevorzugt (siehe Fallbeispiel, Zeile 120-121 & Kapitel 3.8). Die Anzeichen der Erschöpfung sollten dem Kind klar sein und es sollte die Rückzugsmöglichkeiten in der Schule und im häuslichen Umfeld haben. Zudem sollten die eigenen Grenzen erkannt werden um einen guten Ausgleich zwischen Ruhe und Aktivität zu schaffen (Schmitz, 2020).

Neben den Ruhepausen gehört auch die *Zeit für die eigene Person* zu den Bedürfnissen von hochsensiblen Personen. Durch die digitalen Medien und die ständige Erreichbarkeit haben es viele verlernt, mit sich allein zurecht zu kommen (Heintze, o.J.m). Für HSPn ist es wichtig, ihre Energiereserven wieder aufzutanken, allerdings durch sog. Ich-Zeit und nicht in Gesellschaft. Durch das Alleinsein werden die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrgenommen und nicht durch das Umfeld beeinflusst. Zudem können dadurch die innere Stärke und die Kreativität wiedergefunden werden (siehe Fallbeispiel, Zeile 124) (Heintze, o.J.m).

Ein weiterer Aspekt ist *Zeit*. Hochsensible Menschen benötigen für die Schritte der Informationsverarbeitung mehr Zeit als normalsensible Menschen. Durch das vernetzte Denken und die vielen Überlegungen kann es vorkommen, dass HSP den Anschein erwecken, langsamer zu denken. Durch Denken auf mehreren Ebenen werden eine Vielzahl an Aspekten berücksichtigt, was dementsprechend mehr Zeit in Anspruch nimmt. Nicht nur die Informationsverarbeitung benötigt mehr Zeit, sondern auch die Anpassung an neue Situationen (siehe Fallbeispiel, Zeile 104-108 & Kapitel 3.2.1) (Quedenbaum, 2020c).

Ein weiteres Bedürfnis, welches eine Rolle bei hochsensiblen Menschen und ihrem Alltag spielt, sind die *Routinen* (siehe Fallbeispiel, Zeile 17-25 & Kapitel 3.2.1

& 3.3). Die gleichbleibenden Gewohnheiten vereinfachen dem hochsensiblen Kind den Umgang im Alltag und lassen es stressfreier am Alltag teilnehmen. Wie schon erwähnt, haben hochsensible Kinder und Erwachsene Schwierigkeiten mit Veränderungen, denen durch tägliche Routinen entgegengewirkt werden kann (Aron, 2008, S. 131–134).

3.3.2. Herausforderungen

„JULIA IST STUDENTIN UND FROH ÜBER DIE ARBEIT MIT KINDERN INSBESONDERE, DASS SIE JEDES MAL DIE GLEICHE SCHULE BESUCHEN DARF, DADURCH EINE KONSTANTE ANLAUFSTELLE HAT, SICH NICHT MEHRERE SCHULEN, ABLÄUFE UND PERSONEN MERKEN MUSS. VERÄNDERUNGEN VERSCHIEDENSTER ART FALLEN IHR SCHWER.“

(SIEHE FALLBEISPIEL, ZEILE 17-20)

Hochsensible Kinder und Erwachsene stehen im Alltag vor verschiedenen Herausforderungen. Einige von diesen werden nachfolgend beispielhaft aufgeführt. Angesichts der persönlichen Umgangsweise mit den täglichen Herausforderungen variieren diese Schwierigkeiten von Individuum zu Individuum. Da die Sinneswahrnehmung bei hochsensiblen Personen sehr umfassend sein kann, benötigen manche Personen z.B. vermehrt *Pausen zur Verarbeitung und zur Erholung*. Aufgrund der detaillierteren Wahrnehmung von hochsensiblen Menschen (siehe Kapitel 3.2.1 & 3.2.2.2.) bedürfen diese einer kürzeren Zeit, bis die Kapazität des Gehirns erreicht ist und sie auf die Zeit für Verarbeitung und Regeneration angewiesen sind. Die Aufnahmekapazitäten sind abhängig von der Art der Informationen, aber auch von der Intensität, der Dauer und dem Umfang (Jack, o.J., S. 4–5). Die Risiken von zu hoher Belastung sind Stress, Burnout und Depressionen. Nicht nur Überforderung, auch Unterforderungen können bei hochsensiblen Personen auftreten. Dies wird auch als Boreout bezeichnet. Vor allem die vielbegabten Scanner-Persönlichkeiten (siehe Kapitel 3.2.1) unter den Hochsensiblen oder auch Hochbegabte kann in der Schule, im Alltag oder am Arbeitsplatz schnell langweilig werden. Dadurch erleben diese Personen ebenfalls Distress, also negativer Stress, welcher durch Unterforderung hervorgerufen werden kann. Dies kann sich beispielsweise zeigen, wenn Betroffene das Gefühl haben, dass die Zeit nicht vergeht und es an Motivation und Lust mangelt. Die Unterforderung bleibt meist über längeren Zeitraum unerkannt, kann jedoch zu vermehrter Unzufriedenheit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und dem Anschein führen, sich als nicht leistungsfähig zu fühlen. Zudem können Symptome wie Schwindel,

Verspannungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder Probleme mit dem Magen auftreten (Heintze, o.J.g).

Weitere Herausforderungen durch die Reizverarbeitung sind die *frühe Ermüdung und die geringere Belastbarkeit*, welche oftmals mit Unverständnis aus dem näheren Umfeld einhergehen. Aus diesem Grund sind die ausreichenden Ruhephasen notwendig (siehe Fallbeispiel, Zeile 114-124 & Kapitel 3.2.1 & 3.3.1). Des Weiteren können emotionale Aspekte belastend sein, da hochsensible Menschen neben den eigenen Empfindungen auch die Gefühle des sozialen Umfeldes ertragen müssen (Schmitz, 2020).

Ein weiterer Aspekt der Herausforderungen stellt die *Abgrenzung dar*. Hierbei fällt es hochsensiblen Personen schwer, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Da sie sehr gründlich und nachhaltig denken und durch ihre Empathie Motive von anderen wahrnehmen, vergessen sie durch das Verständnis für den Gegenüber, dass sie sich selber nicht wohl fühlen, verärgert oder wütend sind. Sie achten dadurch mehr auf Personen aus ihrem Umfeld als auf ihre eigenen Empfindungen (Kern, 2020c, S. 1).

Neben dem Umgang mit Konflikten stellt auch der *Umgang mit Veränderungen* ein weiteres Hindernis für hochsensible Menschen dar (siehe Fallbeispiel, Zeile 17-20). Jede Veränderung benötigt bei hochsensiblen Menschen und vor allem Kindern eine zusätzliche Verarbeitung von Reizen. Deshalb müssen Betroffene alle Überlegungen, die ursprünglich für eine andere Situation gedacht waren und im Gedächtnis abgespeichert wurden, umdenken, um diese für die andere, neue Situation anzupassen. Dies schließt dann weitere Planungs- und Informationsverarbeitungsaktivitäten mit ein, welche zusätzlich auf das Kind einwirken und die Energieressourcen beanspruchen. Hierbei können zwei Arten von Veränderungen unterschieden werden. Zur ersten Art gehört der Wechsel zwischen bekannten Orten, Aktivitäten oder Personen, wohingegen die zweite Art die Anpassung an etwas ganz Neues oder Unerwartetes beinhaltet. Dabei werden vermehrt Strategien zur Bewältigung benötigt, um die neue Umgebung oder neue Personengruppen eingliedern zu können, um die Reizüberflutung geringer zu halten (Aron, 2008, S. 270 & 345-346). Weiterhin ist die *Anpassung an Veränderungen* eine weitere Schwierigkeit für hochsensible Menschen. Da jedoch im Allgemeinen Veränderungen zum Leben dazu gehören, müssen sich Alternativen finden, um es für hochsensible Kinder so stressfrei wie möglich zu gestalten. Oftmals sind die unvorhersehbaren Ereignisse das, was die Kinder innerlich unruhig macht und

vielleicht sogar Angst erzeugt. Wenn im Körper bereits Stresshormone ausgeschüttet wurden (siehe Kapitel 3.2.2.2) ist die Möglichkeit, Angst zu erleben, größer. Dabei kann wieder auf den Zeitaspekt und auf den Geduldsaspekt aus dem Kapitel 3.2.1 & 3.3 zurückgegriffen werden (Aron, 2008, S. 272–273; Aron, 2008, S. 313–315).

Ein zusätzliches Hindernis hochsensibler Menschen ist oftmals die *Schüchternheit*. 70 % der Hochsensiblen sind introvertierte Hochsensible. Nicht nur im Verhalten, sondern auch neurologisch sind diese Unterschiede erkennbar. Das Gehirn der introvertierten Hochsensiblen wies eine höhere elektrische Aktivität auf, welche sowohl in Ruhe als auch bei Reizeinflüssen messbar waren. Aufgrund der neuronalen Aktivität ziehen sich hochsensible Personen vermehrt zurück, da die zusätzlichen Reize aus der Umgebung sie überfordern. Dieser vermehrte Rückzug vor allem von introvertierten Hochsensiblen kann zu einer Ausgrenzung aus der Gesellschaft führen (Heintze, o.J.b).

Beispielsweise ist für viele hochsensible Menschen *Smalltalk* ein Erschwehrrnis. Es wird als zu oberflächlich empfunden und viele Hochsensible sind unsicher, was sie äußern sollen und können. Durch Smalltalk wird der erste Eindruck des Gegenübers deutlich, oberflächliche Themen wie beispielsweise Gemeinsamkeiten, Arbeitsplatz oder Hobbys werden ausgetauscht. Obwohl hochsensible Menschen eine gute Sozialkompetenz besitzen, fällt ihnen Smalltalk schwer, da sie tiefgründige Gespräche bevorzugen. Die rechte Gehirnhälfte, welche für Gefühle zuständig ist, wird bei Smalltalk bei Hochsensiblen nicht aktiviert. Dafür ist die linke Gehirnhälfte für die Fakten aktiver, was für Hochsensible jedoch ungewohnt ist, und keine Sicherheit ausstrahlt. Aus diesem Grund fühlen sich hochsensible Personen durch die nicht aktivierte stärkere rechte Gehirnhälfte nicht wohl bei den oberflächlichen Gesprächen (Quedenbaum, 2020h).

Neben den genannten Herausforderungen spielt auch das Thema *Ernährung* eine große Rolle (siehe Fallbeispiel, Zeile 25-29). Hochsensible Kinder sind vermehrt anfällig für Intoleranzen, wodurch viele Nahrungsmittel wegfallen können. Ebenfalls liegen die Vorlieben meistens bei den gleichen Speisen, was eine ausgewogene Ernährung erschweren kann. Neben den Lieblingsspeisen spielt auch die Konsistenz des Essens eine Rolle. Weitere Tipps zu einer angepassten Ernährung werden in Kapitel 3.5.3.3 thematisiert (Quedenbaum, 2020g).

3.3.3. Stärken hochsensibler Personen

„SCHNELL HAT JULIA WAHRGENOMMEN, WAS DEM KIND FEHLT UND WIE ES SICH AKTUELL FÜHLT.“

(SIEHE FALLBEISPIEL, ZEILE 83)

Neben den erläuterten Schwierigkeiten und Herausforderung im Alltag (siehe Kapitel 3.3.2) dürfen die positiven Seiten von Hochsensibilität nicht außer Acht gelassen werden.

Hochsensible Menschen besitzen beispielsweise eine *gute Reflexionsfähigkeit*. Durch ihre Selbstreflexion machen sie sich vermehrt Gedanken über ihre Erfahrungen und ihre Wesensart, evaluieren ebenfalls über das Vergangene und suchen Verbesserungsmöglichkeiten für zukünftige Ereignisse. Dies geht unter anderem mit der Stärke des *ökologischen Bewusstseins* einher. Hierbei fließen die langfristigen Auswirkungen des eigenen Handelns in den Entscheidungsprozess mit ein und bestimmen diesen (Quedenbaum, 2020a; Roemer, 2017, S. 23–24).

Außerdem kann die ausgeprägte *Werteorientierung* bei HSP positiv hervorgehoben werden. Ein sozial und ethnisch angemessenes Verhalten liegt hochsensiblen Personen besonders am Herzen. Dies zeigt sich beispielsweise bei der Ernährungsweise denn viele HSP ernähren sich ausschließlich vegan oder vegetarisch. Außerdem zeigt sich diese Eigenschaft im sozialen Miteinander: Hochsensiblen ist es wichtig, andere so zu behandeln, wie sie selbst gerne behandelt werden wollen (Quedenbaum, 2020a; Roemer, 2017, S. 23–24).

Zudem sind hochsensible Menschen *sehr ressourcenorientiert*. Zu der Ressourcenorientierung zählen sowohl der eigene Energiehaushalt als auch stofflichen Ressourcen. Durch die Reizüberflutung (siehe Kapitel 3.2.1) haben sie ihre Kraftreserven vermehrt im Blick und wissen, welchen Aufwand sie zur Wiederherstellung benötigen (Quedenbaum, 2020a; Roemer, 2017, S. 23–24).

Gleichzeitig wissen sie, wie sie durch ihr strukturiertes Vorgehen schneller an ihr Ziel gelangen. Die Eigenschaft des *Vorausschauens* ist eine weitere positive Eigenschaft, welche bei HSP vermehrt vorzufinden ist. Hochsensible Menschen sind evolutionär dafür bestimmt gewesen, Gefahren frühzeitig zu erkennen, wodurch sie sehr vorausschauend sind und oftmals auch positive sowie negative Szenarien im Kopf haben und diese abwägen. Dadurch können sie etliche Eventualitäten durchdenken und sich anschließend für eine Handlungsmöglichkeit entscheiden (siehe Fallbeispiel, Zeile 21-24; 86-87) (Quedenbaum, 2020a; Roemer, 2017, S. 23–24).

Eine weitere Stärke von hochsensiblen Personen ist ihre Gefühlsintensität. Aufgrund der intensiven Gefühlswahrnehmung ist ebenfalls das Denken von Gefühlen geleitet, wodurch eine analytische Betrachtungsweise erschwert wird (Quedenbaum, 2020a; Roemer, 2017, S. 23–24).

HSP wird weiterhin nachgesagt, über ein hohes Maß an *Emphatiefähigkeit* zu verfügen. Dadurch können hochsensible Personen Äußerungen des Gegenübers detaillierter wahrnehmen. Beispielsweise haben sie vermehrt Einblick in die Wahrheitsgemäßheit einer Aussage oder den allgemeinen Gefühlszustand des Gegenübers (siehe Fallbeispiel, Zeile 83) (Quedenbaum, 2020a; Roemer, 2017, S. 23–24)..

Auch das *Scannen nach Fehlern* kann als Stärke von hochsensiblen Menschen genannt werden (siehe Fallbeispiel, Zeile 101-102). Dabei können Fehler bei Aufgaben schneller erkannt und Prozesse besser optimiert werden. Dies ist nicht nur in der Schule oder am Arbeitsplatz von Nutzen, sondern kann auch auf Fehler bei sich selbst oder bei Mitmenschen übertragen werden (Quedenbaum, 2020a; Roemer, 2017, S. 23–24).

Kreativität ist eine weitere positive Eigenschaft von hochsensiblen Personen. Aufgrund des vernetzten Denkens können schnelle Lösungen für Aufgaben gefunden werden und Zusammenhänge besser bedacht werden (Quedenbaum, 2020a; Roemer, 2017, S. 23–24).

Als letzte Stärke kann die *Fokussierung* und der *Überblick* genannt werden. Durch die Informationsverarbeitung kann der Überblick über die Gesamtsituation schnell erfasst werden, jedoch wird der Blick für die Details und das Notwendige nicht außer Acht gelassen (Quedenbaum, 2020a; Roemer, 2017, S. 23–24).

3.4. Umgang mit hochsensiblen Personen

Es gibt eine Vielzahl an Aspekten, die den Umgang mit hochsensiblen Personen vereinfachen und das Miteinander erleichtern. Im Folgenden wird eine Auswahl an Handlungshinweisen vorgestellt.

Von zentraler Bedeutung im Umgang mit hochsensiblen Personen ist das gegenseitige *Verständnis*. Wie grundsätzlich bei Kindern ist es wichtig herauszufinden, wie das Kind die aktuelle Situation wahrnimmt. Zur Wahrnehmung gehören ebenfalls die Gefühle, die nachvollzogen werden sollten. Wenn beispielsweise der Stoff des Pullovers kratzt oder das Wäscheschild stört, sollten

diese Aussagen ernst genommen werden (siehe Fallbeispiel, Zeile 10-13) (Aron, 2008, S. 125–130).

Neben dem Verständnis spielt auch die *Geduld* im Umgang mit hochsensiblen Personen eine zentrale Rolle. Kinder zu etwas zu drängen, kann dramatische Folgen in der persönlichen Weiterentwicklung haben. Geduld kann erlernt werden. Wenn das Kind mehr Zeit zum Beantworten einer Frage oder für eine Aufgabe benötigt, sollte dem Kind die nötige Zeit eingeräumt werden. HSKr benötigen entsprechend Zeit für ihre eigenen Entscheidungen, um sich selbst inklusive ihrer eigenen Grenzen und Bedürfnisse kennenzulernen (Aron, 2008, S. 125–130).

Ein weiterer Handlungshinweis im Umgang mit hochsensiblen Kindern betrifft die *Lautstärke* (siehe Fallbeispiel, Zeile 70-73). Da Kinder allgemein empfindlich auf lautere Stimmen reagieren können, wird insbesondere bei hochsensiblen empfohlen, die Stimme im Allgemeinen zu dämpfen – dies gibt bei Gesprächen ebenso wie bei Streitsituationen. Ebenfalls können Zurechtweisungen leise und in einem normalen Tonfall geschehen, ohne Liebesentzug oder Drohungen. Hierzu zählen auch das Weglassen von schlimmen Konsequenzen für das Kind, da dies vermehrt Angst erzeugt. Bei intimen Gesprächen ist ebenfalls eine sanfte Stimme hilfreich (Aron, 2008, S. 125–130).

Zudem sollten Scherze vermieden werden, da dies die Kinder oftmals verunsichert. Zusätzlich dazu können sie sich unterlegen fühlen, was möglicherweise einen negativen Einfluss auf das Selbstwertgefühl haben kann.

Wie schon in Kapitel 3.2.2.2 angeführt, spielt der Cortisolhaushalt vor allem bei hochsensiblen Menschen eine große Rolle. Um den Cortisolspiegel niedrig zu halten, hilft es, etwas zu Essen, da der Körper dadurch nicht in den Unterzucker fällt. Ebenfalls ist es hilfreich, viel Wasser zu trinken, da das Hormon über die Nieren ausgeschieden wird. Des Weiteren können Bewegungseinheiten ebenfalls sinnvoll sein, da durch den Muskeleinsatz das Cortisol abgebaut wird. Zudem hilft in solchen Situationen Einfühlungsvermögen und Verständnis, da dies das Hormon Oxytocin ausschüttet, welches ebenfalls für die Regulation von Cortisol hilfreich ist (Gellermann, o.J., S. 25 ff.).

Ein weiterer Aspekt, der erwähnt werden sollte, ist der Umgang mit *starken Emotionen*. Zu diesen Emotionen gehören beispielsweise Freude, Neugierde, Angst, Schuld, Trauer, Wut und Verzweiflung. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder die Chance bekommen, ihre eigenen Gefühle ausleben zu können und den Umgang mit ihnen zu erlernen. Da hochsensible Menschen Informationen

auf tieferer Ebene wahrnehmen, können sie vermehrt zum Nachdenken neigen. Die Dauer des Nachdenkens hat Einfluss auf die Komplexität der emotionalen Reaktion. Es werden zuerst Angstgefühle hervorgerufen, dann Ablehnung und daraufhin Wut. Anschließend werden die positiven Aspekte versucht einzubeziehen und dann beginnt ein Kreislauf der Gedankenspirale. Dieser Kreislauf sollte im Umgang mit hochsensiblen Personen beachtet werden (Aron, 2008, S. 280–283).

Eine weitere Herausforderung für hochsensible Personen sind *körperliche Berührungen*. Manche hochsensiblen Personen mögen keine körperliche Zuwendung. Im schulischen Kontext könnten hierbei auf Alternativen wie beispielsweise Schulterklopfen eingegangen werden, diese sollten den Wünschen des Kindes unbedingt entsprechen. Auch können vorerst Fragen wie beispielsweise „Möchtest du meine Hand halten, während wir zum Pausenhof gehen?“ gestellt werden, damit das Kind die Entscheidungsfreiheit hat. Im Umgang mit hochsensiblen Personen sollten diese Grenzen akzeptiert werden und gemeinsam Alternativen für die hochsensiblen Personen gefunden werden (Aron, 2008, S. 131–134).

Eine zusätzliche Problematik für Betroffene ist der *Umgang mit Konflikten*. Hochsensible Menschen bevorzugen Harmonie und Toleranz. In Konflikten und Streitsituationen fühlen sie sich hingegen unwohl. In Bezug auf die Schule helfen vor allem bei Kindern früh erlernte Konfliktlösetaktiken, welche zudem in der Schule einen Platz finden sollten. Dazu gehört beispielsweise sich ausreden lassen oder Kompromisse zu finden. Dennoch ist ein Erwachsener hilfreich, der zusätzlich zuhört und darauf achtet, dass die Regeln von den Kindern eingehalten werden, damit niemand körperlich oder emotional verletzt wird (Aron, 2008, S. 169–170).

Der *Umgang der Eltern mit den eigenen Einstellungen und Handlungen* bestimmt zudem das Wesen der Kinder und hat großen Einfluss auf die Entwicklung. Da Kinder viel von ihren Eltern lernen und fürs Leben mitbekommen, haben diese Einflüsse eine prägende Wirkung auf die Einstellung der Kinder in den verschiedenen Wahrnehmungsbereichen und somit auch auf die eigene Wesensart des Kindes (Sellin, 2015, S. 10).

Abschließend ist den schon erwähnten Hinweisen ein weiterer zentraler Hinweis hinzuzufügen: die Literaturrecherche. Eine Vielzahl an Büchern oder anderen Publikationen behandeln das Thema Gefühle und den Umgang mit Konflikten oder Veränderungen. Dieses Wissen kann sowohl für Erziehungsberechtigte als auch für Lehrkräfte von Vorteil sein. Des Weiteren gelten diese genannten Hinweise nicht

nur für hochsensible Kinder, sie sind ebenfalls auch alle anderen Kinder in der Schule und im häuslichen Bereich anwendbar und hilfreich (Roemer, 2021, S. 55–57).

3.5. Hochsensibilität in der Grundschule

Die Schule soll laut Schulgesetz (SchG, 1983, § 1, Absatz 2) dem Bildungsauftrag dienen. Hierfür soll nach der vorschulischen Erziehung die Persönlichkeit der Schüler*innen gefördert werden. Ebenfalls liegt ein weiterer Fokus auf der Wertevorstellung, welche nach den Grundsätzen der Solidarität, Toleranz, Gerechtigkeit und Gleichberechtigung streben sollen. Zudem ist die Bildungsinstitution Schule dafür zuständig, dass Kinder und Jugendliche den Umgang mit Konflikten erlernen, sowie Empfindungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten, aber auch Ausdrucksmöglichkeiten kennenlernen und anwenden können. Außerdem sollen die Schüler*innen das Gelernte im Alltag lebenslang anwenden können.

Im folgenden Kapitel wird ausgeführt, inwiefern Hochsensibilität im deutschen Schulsystem Beachtung geschenkt wird und inwieweit Lehrkräfte und Schüler*innen sowie der Schulalltag durch die Hochsensibilität beeinflusst werden.

3.5.1. Hochsensible Schüler*innen und deren Lehrkräfte

Wie in Kapitel 3.2.1 erläutert, sind verschiedene Symptome und Merkmale für das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität bekannt und variieren in der Ausprägungsform von Individuum zu Individuum. Zu den typischen Merkmalen gehören beispielsweise sensorische Empfindlichkeit, Reizüberflutung, gründliche Informationsverarbeitung und Empathie (siehe Tabelle 1, S. 16) (Diener, 2021). Durch diese unterschiedlichen Merkmalsausprägungen entstehen auch unterschiedliche Herausforderungen im Schulalltag, da jedes Kind andere Bedürfnisse und Empfindungen aufweist. Aufgrund der Heterogenität in Klassen hat jeder Schüler und jede Schülerin andere schulische Voraussetzungen, sowie andere biologisch bedingte Temperamentsmerkmale. Durch das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität nehmen viele Kinder und Jugendliche mehr aus ihrer Umgebung wahr und stehen vor anderen Voraussetzungen als andere Kinder. Da die Förderung der Persönlichkeit und das Erlernen von Wahrnehmungs- und Empfindungsmöglichkeiten, oder das Thema Ernährung im Alltag und lebenslang wichtig sind, wird das Thema Hochsensibilität nachfolgend

für die einzelnen schulischen Aspekte aufgeführt (Jötten & Fleischer, 2007, S. 31-32).

Allgemein denken hochsensible Kinder sehr reflektierend, vorausschauend und emphatisch (siehe Kapitel 3.2.1), was auch in der Schule von Nutzen sein kann. Durch das Denken auf verschiedenen Ebenen denken sie nicht langsam, aber benötigen etwas mehr Zeit, um alle Faktoren abzuwägen und zum durchdachten Ergebnis zu kommen (siehe Kapitel 3.2.1 & 3.3.1). Dies betrifft auch das Thema Entscheidungen, da alle Vor- und Nachteile abgewogen werden, bevor sich hochsensible Kinder für eine Möglichkeit entscheiden. Große Entscheidungen wie beispielsweise die Wahl einer weiterführenden Schule führen somit auch zu Stress bei hochsensiblen Kindern, da sie gedanklich alle möglichen Aspekte mehrmals durchgehen und überdenken (Quedenbaum, 2020k).

Hochsensible Kinder können unterschwellige Anzeichen in einer Situation wahrnehmen, welche vor der Entscheidungsfindung auf tiefgründiger Ebene verarbeitet werden. Im Unterricht sind hochsensible Kinder meistens ruhiger und wortkarg, Lehrkräfte sollten sich davon nicht beirren lassen und den Kindern ihre Chance geben, ihr individuelles Potenzial zu entwickeln. Darüber hinaus ist es als Lehrperson ratsam, sich über die unterschiedlichen Temperamentsmerkmale der Kinder sowie deren Auswirkungen auf den Lernstil zu informieren. Die positiven Eigenschaften, wie beispielsweise Feinfühligkeit, Gewissenhaftigkeit, Kreativität, Reflexionsfähigkeit und Empathie können im Schulalltag gut durch verschiedene Aufgaben oder in den Pausen eingesetzt werden. Als Lehrkraft gilt aufgrund dessen zu beachten, dass viele hochsensible Kinder aufgrund dieser ausgeprägten Auffassungsgabe oft auch mit den Gedanken abschweifen können (siehe Fallbeispiel, Zeile 104-108). Falls Themen öfter wiederholt werden müssen, können sich hochsensible Kinder schnell langweilen und verpassen dann den weiteren Anschluss zu den neuen Themen (Quedenbaum, 2020k).

Hilfreich im Unterricht sind für Schüler*innen Rituale, Regeln und Rückzugsorte. Durch die zeitlich festgelegten Rituale, die sich regelmäßig wiederholen, fühlen sich hochsensible Kinder in der Umgebung sicher. Beispielhaft können hier Morgenroutinen im Sitzkreis oder Rituale beim Mittagstisch genannt werden. Die aufgestellten Regeln erleichtern das soziale Zusammenleben – auch im Klassenverband. Als Beispiel können gemeinsam festgelegte Klassenregeln angeführt werden. Durch Rückzugsorte, wie beispielsweise ruhige Räume oder sog. Kuschecken haben hochsensible Kinder die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen

und vom stressigen Alltag abzuschalten, um nicht überstimuliert zu werden. Die Anzeichen von Überstimulation können wie schon in Kapitel 3.2.1 & 3.7 angeführt z.B. Schwindel, Blässe, rote Flecken, Schwitzen, Weinen, Ignorieren oder Flüchten sein (Mittenmayr, 2010b, S. 1–3).

Laut Aron (2008, S. 376-377) neigen hochsensible Kinder weniger zum Lügen, Schule schwänzen, Tätlichkeiten oder Verbalattacken gegenüber Lehrkräften. Trotzdem ist die Schule für hochsensible Kinder oftmals anstrengend, da sie sich in nicht allen Situationen wohl fühlen und die vielen Reize nicht einordnen können. Zusätzliche Herausforderungen im Schulalltag können bei hochsensiblen Kindern in unterschiedlichen Bereichen der Merkmalsausprägung auftreten. Laute Klassenkamerad*innen und die drangvolle Enge, der lange Schulalltag und störende Geräusche oder Gerüche erschweren die Schulzeit. Da hochsensible Kinder Gerüche intensiver wahrnehmen, können Düfte wie beispielsweise starker Körpergeruch oder strenges Parfüm zu Übelkeit und Konzentrationsschwierigkeiten führen. Sowohl im Klassenzimmer können unangenehme Aromen auftreten, als auch beim Mittagstisch (siehe Fallbeispiel, Zeile 56-58). Hier kann beispielsweise das Kind aufgrund des intensiven Geruchs das Essen ausnahmslos verweigern (Quedenbaum, 2020e). Neben dem Geruchssinn ist auch der Hörsinn oftmals gut ausgeprägt. Durch Geräusche sind hochsensible Kinder schnell abgelenkt und unaufmerksam. Hierzu können beispielsweise die Musik aus Radios, die vielen Stimmen von Menschen in Ansammlungen (siehe Fallbeispiel, Zeile 70-72) oder der Baulärm von draußen zählen. Laute Geräusche, wie beispielsweise von Sirenen, können sogar zu körperlichen Schmerzen führen. Auch das Schreibgeräusch der Mitschüler*innen, das Umblättern von Bücherseiten, das Ticken der Uhren oder das Summen während Arbeitsaufträgen kann im Schulalltag herausfordernd sein. Als eine mögliche Alternative können Kopfhörer im Unterricht eingeführt werden, welche die Geräusche der Umgebung unterdrücken (siehe Fallbeispiel, Zeile 60-62) (Quedenbaum, 2020j).

Neben den schulischen Leistungen stellt die Gemeinschaft hochsensible Kinder auf die Probe. Dies liegt am zögerlichen Sozialverhalten bei introvertierten, hochsensiblen Kindern. Da sie gerne beobachten, werden sie oftmals aus Interaktionen mit anderen Kindern außen vorgelassen. Des Weiteren benötigen hochsensible Kinder mehr Zeit, um Freundschaften zu finden und sich zu integrieren. Aufgrund dessen kann es dazu kommen, dass sie sich zurückziehen und als Außenseiter zählen oder sogar von anderen Kindern gemobbt werden

(Aron, 2008, S. 360ff.; S. 378ff.). Die Schüchternheit bei Kindern kann zu mangelndem Selbstwertgefühl, Angst und Einsamkeit führen. Dennoch haben viele eine hohe soziale Kompetenz, wodurch sich wenige, aber enge Freundschaften finden. Die Angst vor Gemeinschaft kann bei HSK wachsen; dazu kommt noch die Anspannung und der Stress. Als Folge dessen können die sozialen sowie schulischen Fähigkeiten beeinträchtigt werden. Aufgrund ihrer Charakterzüge fallen hochsensible Kinder vermehrt auf und werden leichte Opfer von Mobbing und Aggressionen. Hinsichtlich der Schüchternheit vieler introvertierter hochsensibler Kinder können im Gesprächskreis Puppen, Marionetten, Rollenspiele oder Kuscheltiere verwendet werden, um Kontakte in der Klasse zu knüpfen und den Einstieg in eine Gemeinschaft zu bewältigen. Dies kann mit einfachen Mustersätzen geübt werden, wie beispielsweise „Hallo, ich bin Elo der Elefant. Möchtest du heute in der Pause mit mir spielen?“. Die Atmosphäre kann bei aufkommender Angst bei den Betroffenen zusätzlich durch persönliche, peinliche und angemessene Geschichten aufgelockert werden, damit sich das introvertierte Kind wohl fühlt (Aron, 2008, S. 391ff.). Bei älteren Kindern zeigt sich Mobbing über die digitalen Medien. Falls Lehrkräften eine Isolierungstendenz feststellen, sollte ein Gespräch mit dem Kind und auch mit den Eltern stattfinden, um den Leidensdruck zu minimieren. Allgemein kann es von Nutzen sein das Thema Mobbing im Schulunterricht mit der ganzen Klasse zu thematisieren und Lösungsansätze hierfür zu suchen. Weitere Möglichkeiten sind auch Persönlichkeitstrainings und Übungen, welche die Klassengemeinschaft stärken (Schauwecker, 2021a).

Aufgrund des Perfektionismus hochsensibler Menschen fühlen sie sich durch die Situationen in der Schule unwohl, leicht reizbar, angespannt oder niedergeschlagen. Weitere Anzeichen können übersteigerte Gefühle, Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafprobleme, größere Anhänglichkeit, Isolation oder Regressionsverhalten sein (siehe Fallbeispiel, Zeile 114-119) (Aron, 2008, S. 360f.; Aron, 2008, S. 378f.). Hochsensible Kinder versuchen ihre Gefühle zu internalisieren. Sie haben über die Jahre gelernt, ihre Gefühle, wie beispielsweise Wut und Traurigkeit oder Angst, vor anderen nicht zum Ausdruck zu bringen. Dadurch schreien oder schlagen sie nicht, sondern suchen sich andere Möglichkeiten, wie beispielsweise Rache oder Verdrängung (Aron, 2008, S. 317; S. 383). Ein verstärktes Augenmerk auf diese Anzeigen kann hochsensiblen Kindern helfen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und den Umgang zu erlernen, um keine negativen Folgen wie Wut gegen sich selber zu tragen.

Natürlich existieren viele verschiedene hochsensible Kinder mit jeweils anderer Merkmalsausprägung. Es gibt auch Kinder, die die Reizüberflutung in Aggressionen oder Sturheit umwandeln oder die sog. „Prinzessinnen“, welche das Essen verweigern, wenn es ihnen nicht schmeckt oder bei den Spielen nicht mitspielen möchten, bis sie das Richtige für sich gefunden haben. Die eigenen Bedürfnisse stehen vor allen anderen Kindern im Vordergrund. Die Herausforderung als Lehrkraft besteht darin, die Kinder zu fördern und zu fordern, auf dem Stand, auf welchen sie sich aktuell befinden und ihren bestmöglichen Angeboten für die Entwicklung zur Verfügung zu stellen (Aron, 2008, S. 367f.).

Dennoch sind viele Hochsensible durch die differenzierte Wahrnehmung schneller überreizt und können sich schnell zurückziehen, wenn sie sich nicht akzeptiert fühlen. Aus diesem Grund sollten Lehrpersonen sich über die Temperamente der Schüler*innen Gedanken machen und diese analysieren. Viele Kinder äußern die Überstimulation, aggressives Verhalten und der Konzentrationsmangel im Vorhinein, dann sollten Angebote von den Lehrkräften gemacht werden, damit die Kinder in den jeweiligen Situationen Handlungsmöglichkeiten kennenlernen. Widrige Verhaltensweisen sollten nicht toleriert werden, dennoch kann die Auffälligkeit hinterfragt und eine gemeinsame Lösung gesucht werden (Schauwecker, 2021a)

Abschließend lässt sich festhalten, dass das Thema Natur bei hochsensiblen Kindern im Schulalter eine große Rolle einnimmt. Durch die Zeit in der Natur können unter anderem Kontakte mit Tieren oder Pflanzen geknüpft werden. Projekte in der Natur mit Pflanzen oder Tieren fördern das Wohlbefinden des hochsensiblen Kindes und sollten in den Unterricht inkludiert werden (Aron, 2008, S. 464ff.).

Ferner kann der Unterricht kreativ gestaltet werden, um die Kreativität von hochsensiblen Kindern zu fördern und fordern. Folglich können Thematiken wie kreatives Schreiben oder Literatur ausgewählt werden, welche komplexe emotionale oder moralische Themenstellungen konferieren (Aron, 2008, S. 464ff.).

Überdies dient die Ruhe, die Sinneserfahrung und die Bewegung als Ausgleich von anstrengend wahrgenommenen Umgebungen. Hier sind Walddtage oder allgemein Stunden in der Natur, welche auch in den Schulalltag durch beispielsweise die Arbeit im Schulgarten oder unterschiedliche Ausflüge inkludiert werden können, hilfreich (Schauwecker, 2021c).

Hochsensibilität tritt jedoch nicht nur bei den Schüler*innen auf, sondern kann auch Lehrkräfte betreffen. Dieses Merkmal einer oder mehrere Lehrkräfte im Kollegium beeinflusst das Zusammenarbeiten zwischen den Lehrer*innen, aber auch auf die Arbeit mit und in der Klasse. Durch die ganzen Besonderheiten des Persönlichkeitsmerkmals, welche in den vorherigen Kapiteln angesprochen wurde, sollte das Thema Hochsensibilität vermehrt im Schulsystem Einzug finden. Es ist durchaus nachvollziehbar, dass Lehrkräfte in den großen Klassen nicht intensiv und individuell auf das jeweilige Kind eingehen können. Dennoch ist das Wissen über die Merkmale und den Umgang von Hochsensibilität hilfreich, um die Verhaltensweisen der Schüler*innen oder sogar sich selber als Lehrkraft besser verstehen zu können. Wie in Kapitel 3.1. beschrieben, sind ca. 15-20 % der Bevölkerung hochsensibel, was bei einer in der Grundschule durchschnittlichen Klassengröße von 24 Schüler*innen 3-5 Kinder betreffen würde. Da Lehrkräfte vor allem für Grundschüler*innen Führungsvorbilder darstellen, sollte die Einflussnahme der Lehrkraft mit der nötigen Kommunikation die Kinder bei ihrem Entwicklungsprozess nach den jeweiligen Bedürfnissen unterstützen (Panetta, 2017, S. 29f.).

3.5.2. Umgang mit Eltern hochsensibler Kinder

Zudem ist die Zusammenarbeit mit den Eltern der hochsensiblen Kinder von Vorteil, da Eltern im häuslichen Umfeld oft schon Strategien für den Umgang entwickelt haben, welche ebenfalls im schulischen Rahmen helfen könnten. Des Weiteren können auch frühere Erzieher oder Lehrkräfte zurate gezogen werden, um vergangene nützliche Strategien im Umgang mit dem HSK ausfindig zu machen. Durch frühzeitige Hospitationen der Lehrkräfte im Kindergarten können ein persönliches Kennenlernen und erste Einschätzungen der Lehrkräfte stattfinden. Zusätzlich helfen Elterngespräche und Anamnesebögen bei Verhaltensauffälligkeiten, Schwierigkeiten oder Unverträglichkeiten helfen. Dieses Vorgehen ist nicht nur für hochsensible Kinder mit ihren Bedürfnissen hilfreich, auch Kindern mit AD(H)S, Autismus, Lese- und Rechtschreibschwäche, aggressivem oder ängstlichem Verhalten sind diese präventiven Maßnahmen dienlich. Durch die enge Zusammenarbeit mit Eltern und Lehrkräften können die Kinder mit ihren jeweiligen Bedürfnissen bestmöglich unterstützt werden (Kerekjarto, 2012, S. 27).

Nicht-hochsensible Eltern sollten ihren hochsensiblen Kindern das notwendige Verständnis entgegenbringen. Neben dem Verständnis ist die Geduld ein weiterer

Faktor, welcher für Elternteile im Umgang mit ihrem hochsensiblen Kind von Vorteil ist. Zusätzlich ist eine ruhige Kommunikation hilfreich und es sollten dem hochsensiblen Kind Möglichkeiten für Rückzugsorte geboten werden, falls eine Überstimulation das Kind stresst. Des Weiteren sollten Berührungen nur dann getätigt werden, wenn das Kind dafür bereit ist (siehe Kapitel 3.4 & 3.5.1) (Aron, 2008, S. 123–125).

Neben diesen Aspekten ist auch das vorherige Besuchen der Schule für hochsensible Kinder hilfreich. Dadurch haben sie die Möglichkeit ihre zukünftigen Lehrkräfte und das Schulhaus kennenzulernen, bevor der erste Schultag startet und die vielen neuen Eindrücke auf einmal auf das Kind wirken. Darüber hinaus können auch Kinderbücher, welche von dem Schulalltag erzählen, hilfreich für hochsensible Kinder sein. Zusätzlich kann der Schulweg vor Schulstart gemeinsam mit dem Kind gelaufen werden, damit mögliche Ängste minimiert werden (Schauwecker, 2021b).

Neben diesen Möglichkeiten können auch Schulpsycholog*innen zur Beratung hinzugezogen werden. Mögliche Themen sind AD(H)S, Verhaltensschwierigkeiten oder Schulangst. Die Einzelfallhilfe kann dazu dienen, das anstehende Problem zwischen Schule, Eltern, Lehrkräften und Schüler*innen zu verbessern. Somit haben auch Eltern die Chance, die Hilfe anzunehmen und über ihr Kind und die anstehenden Schwierigkeiten zu sprechen (Meidinger & Enders, 2007, S. 300–302).

Denn sowohl Eltern als auch Lehrkräfte sollten die Reaktion auf die Reize von den jeweiligen Kindern einschätzen lernen, denn Fehleinschätzungen können zu Problemen führen. Diese Problematik kann durch Beratungen zum Thema Umgang mit Hochsensibilität und den daraus resultierenden Risiken abgedeckt werden. Neben dem Themenfeld Beratung können auch Angebote aus verschiedenen Seminaren für hochsensible Kinder und Erziehungspersonen in Anspruch genommen werden (Aron, 2008, S. 15). Als Elternteil kann sich bei verschiedenen Fachkräften Rat geholt werden. So kann auch die Frage beantwortet werden, ob ein Kind hochsensibel ist oder nicht. Hierbei sollte auf mehrere Fachleute zurückgegriffen werden, wie beispielsweise folgende: Kinderärzt*innen, Psycholog*innen, Verhaltenstherapeut*innen oder Sozialarbeiter*innen. Des Weiteren gibt es neben den Tests für Hochsensibilität viele Bücher welche gelesen oder HSP-Gesprächskreise welche besucht werden können. Durch die Palette an Möglichkeiten kann das Phänomen bzw. die Verhaltensänderung von

verschiedenen Seiten betrachtet werden und es kann gemeinsam ein Entschluss gefasst werden (Aron, 2008, S. 61–62; Hensel & Schenzig, S. 15).

Hochsensible Bezugspersonen stehen vor anderen Herausforderungen, denn für sie ist meistens das Kind eine Reizquelle, welches zur Überstimulation führen kann. Hierbei kann es helfen, über die eigenen Erfahrungen mit dem Kind zu sprechen und die eigenen Schwachpunkte zu erkennen. Das Verständnis sollte sowohl von den Elternteilen als auch von den Kindern kommen, um das angenehme Zusammenleben zu ermöglichen und einen Ausgleich schaffen zu können (Schauwecker, 2021b).

3.5.3. Schulalltag

Aufgrund der Schulpflicht verbringen die Schüler*innen ihren Vormittag in der Schule. Dabei wird neben dem Unterricht auch das soziale Miteinander gestärkt, die Schüler*innen lernen

3.5.3.1. Allgemeines

Durch unterschiedliche Lernvoraussetzungen der Schüler*innen liegt die Herausforderung der Lehrkräfte an der Qualität des Unterrichts, der Klassenführung, den verwendeten Materialien und der Unterrichtsquantität, um allen Schüler*innen eine Weiterentwicklung zu ermöglichen. Ziel ist es, dass die Schüler*innen an ihren Aufgaben und ihrer Persönlichkeit wachsen und für ihren zukünftigen Lebensweg dazu lernen.

Im Folgenden wird beispielhaft auf einige Schlüsselmerkmale der Unterrichtsqualität eingegangen, welche hochsensiblen Kindern eine Erleichterung des Schulalltags ermöglichen. Dazu wird der Fokus auf die zehn Merkmale guten Unterrichts nach Meyer (2004) gelegt (siehe Abbildung 4). Diese Merkmale helfen vor allem hochsensiblen Kindern, eine Struktur im Schulalltag (Merkmal 1) zu erlangen. Durch die Strukturierung mit Regeln und Ritualen (siehe Kapitel 3.4 & 3.5.1) oder zusätzlichen Freiräumen werden Leitlinien und Rückzugsmöglichkeiten für die Kinder geschaffen, welche bei aufkommender Überbelastung genutzt werden können, um das Stressniveau zu verringern. Aufgrund eines lernförderlichen Klimas (Merkmal 3), welches durch gegenseitigen Respekt, der Einhaltung von Regeln, Verantwortung, Gerechtigkeit und Fürsorge gekennzeichnet ist, können Freundschaften schneller geschlossen werden und Mobbing wird keine Gelegenheit in der Klassengemeinschaft geboten. Da HS-Kinder vermehrt von

Mobbing getroffen sind (siehe Kapitel 3.5.1) ist dieses Unterrichtsmerkmal ebenso bedeutend wie eine sinnstiftende Kommunikation (Merkmal 5) in Schülerkonferenzen oder im Klassenrat, bei welcher aufkommende Mobbingtendenzen ebenfalls thematisiert werden können. Durch individuelles Fördern (Merkmal 7) wird den hochsensiblen Kindern die nötige Zeit und Geduld eingeräumt, um ihre Aufgaben in der Schule zu erledigen. Letztlich soll bei einem guten Unterricht auf die persönlichen Bedürfnisse geachtet werden (siehe Kapitel 3.4). Hochsensible Kinder sollten ebenso nach ihrem eigenen Lerntempo arbeiten können (Merkmal 2 & 10) (Helmke, Helmke & Schrader, 2007, S. 56–57).

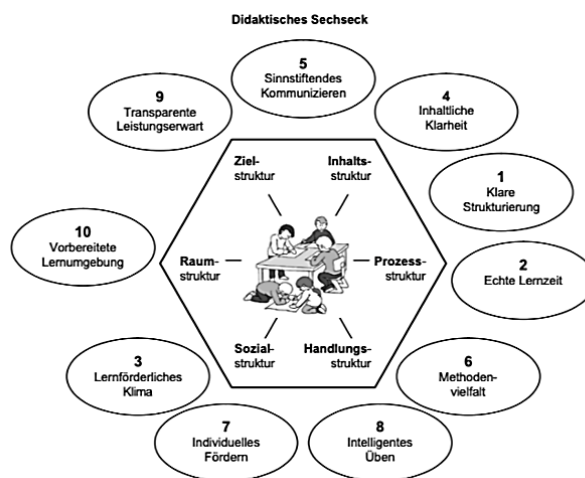


Abbildung 4: Zehn Merkmale guten Unterrichts nach Meyer (2004)

Auf den Schulalltag und die dortigen Herausforderungen können bei hochsensiblen Kindern unterschiedliche Reaktionen auftreten. Einige Kinder passen sich den Reizen im Schulunterricht an, um nicht aufzufallen und regulieren die Überreizung zuhause, andere regulieren ihre Stresssymptome bereits in der Schule mit aggressivem oder agitiertem Verhalten. Wiederum andere Kinder ziehen sich im Unterricht zurück und wirken gedanklich abwesend oder verträumt (siehe Kapitel 3.4 & 3.5.1).

Gemeinsame Lösungsmöglichkeiten sollten mit den Eltern, Kindern und Lehrkräften gefunden werden. Es können beispielsweise der Einsatz von Kopfhörern in Betracht gezogen werden, es könnten Rückzugsorte ausgemacht werden, zu denen sich das Kind, wenn nötig zurückziehen kann. Des Weiteren kann der Sitzplatz an die Bedürfnisse des Kindes angepasst werden. Für manche HSK ist ein Sitzplatz Nähe des Lehrerpults förderlich, um nicht von anderen Schüler*innen abgelenkt zu werden. Ein gegliedertes Klassenzimmer mit einem Ordnungssystem hilft der Konzentrationsleistung des Kindes. Wie auch schon in

Kapitel 3.5.1 erwähnt, können gemeinsame Rituale und Routinen beschlossen werden, welche für Ruhezeiten im Klassenraum genutzt werden können. Zusätzlich kann der Unterricht in Aktiv- und Entspannungsphasen rhythmisiert werden, um die Abwechslung und den Stressabbau zu fördern. Neben den unterschiedlichen Fächerfarbe, welche der Strukturierung dienen, sollen sich die Kinder bestimmte Schrittfolgen, wie beispielsweise die Abläufe bei der Lerntheke, im Unterricht angewöhnen, um ihnen den Alltag zu erleichtern und Struktur in den Tag zu bringen. Wenn diese Problematik durch ein Individualgespräch nicht gelöst werden kann, sollte ein Experte hinzugezogen werden, der weitere Lösungsmöglichkeiten aufzeigen kann (Schütte, 2019, S. 8; Krowatschek & Domsch, 2007, S. 117–119; Gawrilow, Guderjahn & Gold, 2018, S. 41; Kerekjarto, 2012, S. 31).

3.5.3.2. Schulformen

Aufgrund der größeren Klassen kommt es zu weniger Individualität in den Regelschulsystemen. Dadurch können HSK ihr Potenzial oftmals in geringerem Maße entfalten, weswegen auch andere Schulformen in Betracht gezogen werden sollten.

Neben dem Regelschulsystem können auch andere Schulformen, wie beispielsweise Waldorfschulen oder Montessori-Zentren für hochsensible Kinder geeignet sein. Die erste *Waldorfschule* als Gesamtschule wurde von Rudolf Steiner gegründet. In der Waldorfschule durchlaufen die Schüler*innen 12 Jahre Schule, können jedoch nicht sitzen bleiben, denn der Lehrplan ist individuell auf das Kind angepasst und auf die Begabungen ausgerichtet. Zusätzlich wird neben dem allgemeinen Unterricht auch der künstlerische Unterricht gelehrt, bei welchem vor allem die Kreativität hochsensibler Kinder gefordert werden kann (siehe Kapitel 3.5.1). Drüber hinaus wurde das übliche Notensystem in den Waldorfschulen abgeschafft. Als Zeugnis steht eine ausführliche Beschreibung der Leitung und des Fortschrittes zur Verfügung, was den Druck bei Klassenarbeiten für hochsensible Kinder minimieren kann (Bund der Freien Waldorfschulen e.V., 2022).

Montessori-Zentren sind für hochsensible Kinder ebenso eine gute Option zum Regelschulsystem. Die Ärztin Maria Montessori hat ein pädagogisches Konzept entwickelt, bei welchem die Entdeckungsfreude und die Neugierde der Kinder gefördert wird. Offene Lernformen wie beispielsweise Freiarbeit sind Teil des pädagogischen Konzepts, bei welchem die Kinder selbstständig und eigenverantwortlich arbeiten. Zudem wird die Persönlichkeitsentwicklung

unterstützt und jedes Kind wird angenommen, wie es ist. Die Lehrkräfte sind dafür da, die Kinder zu lenken und zu unterstützen. Das spezifische Montessori-Material ist auf das Lernen mit allen Sinnen ausgerichtet, was ein Vorteil für HSK darstellt (siehe Kapitel 3.2.2.3.). Das gegenseitige Verständnis, sowie das Einhalten und Akzeptieren von Grenzen gehört zum sozialen Lernen dazu. Durch die offene Schulform und die Werte der Gemeinschaft können sich Kinder in ihrem Sinne und nach ihren Wünschen entfalten (Montessori Gemeinschaftsschule, 2022).

3.5.3.3. Ernährung

„NACHDEM JULIA IHRE AUFGABEN AM VORMITTAG FÜR IHR STUDIUM UND DEN HAUSHALT ABGEARBEITET HAT, BEREITET SIE NOCH IHR MITTAGESSEN VOR, BEVOR ES ZUR ARBEIT LOSGEHT. OBWOHL SIE EINEN STRAFFEN TERMINPLAN HAT KOCHT SIE AM LIEBSTEN MIT FRISCHEM GEMÜSE. GRUND HIERFÜR IST IHR EMPFINDLICHER MAGEN, DA SIE KEINE FERTIGPRODUKTE VERTRÄGT.“ (SIEHE FALLBEISPIEL, ZEILE 25-29).

Da es derzeit vermehrt Ganztageschulen gibt und vor allem in den Grundschulen die Frühstückszeit gemeinsam genutzt wird, stellt das Thema Ernährung eine besondere Herausforderung dar. Sowohl beim Mittagstisch als auch bei den Essenspausen sollte auf die Ernährung der Schulkinder geachtet werden. Georg Parlow arbeitete in seinem Buch „Zartbesaitet“ (2017, S. 19 ff.) detailliert heraus, dass nicht nur das Nervensystem empfindlicher auf Reize reagiert, sondern der gesamte Organismus reizempfindlicher ist. Somit gehört die Nahrungsaufnahme und -verdauung genauso zum hochsensiblen System. Demzufolge reagieren HSPn empfindlicher auf künstliche Lebensmittelinhalte. Durch die vermehrten Botenstoffe im Gehirn ist das Gehirn von hochsensiblen Menschen aktiver und die Reizschwelle ist niedriger. Dadurch ist die Ernährung mit den notwendigen Nährstoffen für das Gehirn bei hochsensiblen besonders wichtig. Außerdem sind Allergien und Unverträglichkeiten bei hochsensiblen Personen weit verbreitet. Zu solchen Unverträglichkeiten zählen unter anderem Histaminintoleranz, Lactoseintoleranz und Zöliakie. Die Auswirkungen von „unverträglicher“ Ernährung für hochsensible Kinder und Erwachsene macht sich oft schneller in der Verdauung bemerkbar (siehe Fallbeispiel, Zeile 25-29). Es können Symptome wie Durchfall, Reizdarm, Müdigkeit oder unklare Bauchschmerzen auftreten. Je verarbeiteter die Nahrungsmittel sind, desto weniger Nährstoffe und Vitamine enthalten diese, was natürlich Auswirkungen auf den Körper und die Psyche haben kann (Erlmann, 2021, S. 1; Roemer, 2021, S. 42).

Verschiedene Nährstoffmängel können dann die Psyche beeinflussen. Zum Beispiel macht sich ein Mangel an Vitamin-B6 durch Ungeduld und Reizbarkeit bemerkbar. Ein Vitamin-C Mangel äußert sich durch eine pessimistischere Lebenshaltung. Bei hochsensiblen Menschen ist die ausgewogene und naturbelassene Ernährung besonders wichtig, da sie die Prozesse der Hormone (siehe Kapitel 3.2.2.2) ausgleichen können. Zudem ist eine ausreichende Proteinzufuhr bei hochsensiblen Menschen entscheidend. Da viele Botenstoffe für das Gehirn aus Aminosäuren gebildet werden und diese Aminosäuren aus Eiweißbausteinen bestehen, ist die tägliche Zuführung von Proteinen, welchen im Vergleich zu Kohlenhydraten nicht im Körper gespeichert werden können, notwendig (Kern, 2020a, S. 1). Zusätzlich helfen HSK, wie in Kapitel 3.4. angesprochen, viele Trinkpausen und kleinere Mahlzeiten, um den Cortisolspiegel niedrig zu halten (Erlmann, 2021, S. 1). Zudem sind eine Rohkosternährung, eine vitalstoffreiche Vollwerternährung und Bio-Produkte empfehlenswert, da HSP Nahrungsmittelzusatzstoffe weniger gut vertragen und auch auf Stresshormone in Fleisch empfindlich reagieren können (Riederer & Wolfgang, 2018, S. 1).

3.5.3.4. Bewegung

In der Schule können der Sportunterricht und andere Formen der körperlichen Bewegung für hochsensible Kinder förderlich sein. Dabei sollte den Schüler*innen vermittelt werden, dass es nicht auf die Leitung ankommt, sondern vielmehr auf die persönliche Anstrengung und das eigene Wohlbefinden. Die Stressreduzierung durch den Adrenalinabbau, welche mithilfe des Sports einhergeht, kann als Abwechslung vom restlichen Unterricht gesehen werden. Nicht nur im Sportunterricht, auch mithilfe kleiner Bewegungseinheiten zwischen den Unterrichtseinheiten, kann Stress abgebaut werden. Zu diesem Zweck können von den Lehrkräften kleine Gymnastik- oder Dehnübungen oder Mitmachlieder in den Unterricht eingebaut werden (Kern, 2019, S. 1). Weiterhin können Methoden gelehrt werden, welche den Kindern helfen, zur Ruhe zu kommen. Als Beispiele können Thai-Chi, Quigong, Yoga, Aikido, Massagen oder Bewegungsspiele in der Natur angeführt werden. Diese Methoden können beispielsweise im Unterricht, als Arbeitsgemeinschaft (AG), in Form einer Themenwoche, als Wald- bzw. Aktionstag oder als tägliche Routine im Schulalltag gemeinsam eingeführt werden (Roemer, 2021, S. 42–43).

3.5.3.5. Verankerung im Bildungsplan

Wie aus den vorgestellten Thematiken ersichtlich wird, sollte in der Schule insbesondere auf die Ernährung und Bewegungsmöglichkeiten geachtet werden. Diese Themen können auch in der Schule und im Schulalltag angesprochen werden.

Im Bildungsplan ist dies unter der inhaltsbezogenen Kompetenz „Natur und Leben“ der Klassenstufe 1/2 und 3/4 verankert. In den Jahrgangsstufen 1/2 wird unter dem Aspekt „3.1.2.1. Körper und Gesundheit“ die Teilkompetenz (2) „Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Verhaltensweisen zur Gesunderhaltung des Körpers begründen und im schulischen Alltag leben (zum Beispiel Ernährung, tägliche Bewegungs- und Entspannungszeiten)“ (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2016, S. 18), sowie bei Teilkompetenz (3) „Schülerinnen und Schüler können eigene Ernährungsgewohnheiten beschreiben und mit den anderen vergleichen“ (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2016, S. 18). Bei den Jahrgangsstufen 3/4 ist die Thematik ebenfalls in Kapitel „3.2.2.1. Körper und Gesundheit“ verankert. Hierbei ist die Teilkompetenz (1) „Die Schülerinnen und Schüler können regelmäßige Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung als gesundheitsfördernde Faktoren des Wohlbefindens erfassen und umsetzen.“ (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2016, S. 38), sowie die Teilkompetenzen (3) und (4) „Die Schülerinnen und Schüler können Nahrungsmittel kriteriumsbezogen ordnen und deren Inhaltsstoffe untersuchen“ (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2016, S. 38) und „Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten beschreiben und respektieren sowie die Ernährung als Grundlage einer gesunden Lebensführung erkennen“ (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2016, S. 38) notwendig und sollten von den Lehrkräften vermittelt werden.

Laut Bildungsplan für die Grundschule gibt es eine Vielzahl an prozessbezogenen Kompetenzen, welche den Kindern die Zugänge zur Welt aufzeigen sollen. Diese Kompetenzen können im Alltag erlangt werden und beziehen sich auf den allgemeinen Umgang zwischen den Schüler*innen und die Akzeptanz und Toleranz ihrer unterschiedlichen Charakterzüge.

Durch die prozessbezogene Kompetenz „2.3. Kommunizieren und sich verständigen“ erlernen die Schüler*innen z.B. die Meinungen, Emotionen und Interessen der Mitschüler*innen zu kennen und darzustellen. Ferner sollen die eigenen Gefühle und Gedanken mitgeteilt werden sowie die von anderen

wahrgenommen und akzeptiert werden (siehe Anhang: Abbildung 24, (2) & (3)) (Ministerium für Kultur, Jugend und Sport, 2016, S. 10). Zusätzlich wird bei der prozessbezogenen Kompetenz „2.5. Reflektieren und sich positionieren“ das eigene Verhalten reflektiert, sowie Empathiefähigkeit entwickelt. Zudem gehört die Toleranz der individuellen Vielfalt zu den erlernbaren Kompetenzen der Grundschüler*innen (siehe Anhang: Abbildung 25, (1), (2) & (5)) (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2016, S. 12).

3.5. Zusammenhang mit anderen Erscheinungen

Mit HS gehen oftmals andere Erscheinungsbilder wie ADHS oder Autismus einher, ebenfalls können die Ausprägungsmerkmale oftmals nicht unterschieden werden. Aus diesem Grund sollen in diesem exemplarisch ADS und ADHS, sowie Asperger-Syndrom und Autismus behandelt werden, um die Abgrenzung zu HS zu erleichtern.

3.6.1. Hochsensibilität, ADS und ADHS

ADHS, auch bekannt als Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung und ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Störung), sind durch Störungen in drei verschiedenen Bereichen gekennzeichnet. Zu diesen drei Bereichen zählen der Wahrnehmungsbereich, der Sozialisationsbereich und der motorische Bereich. Zwischen den Ausprägungstypen ADS und ADHS, bei denen die Hyperaktivität (bei ADHS) als Unterscheidungsmerkmal gilt, gibt es viele Subtypen mit verschiedenen Erscheinungsformen (Simchen, 2015, S. 17–18). 5-10 % der Bevölkerung weltweit sind von ADHS betroffen, wobei mehr Jungen als Mädchen diese Störung aufweisen. Diese ungleiche Geschlechterverteilung kann verschiedene Hintergründe haben, wie beispielsweise die genetischen Anlagen oder das gesellschaftliche Bild über die Geschlechterrollen, in dem das Verhalten von Jungen mehr geduldet wird als das impulsive Verhalten der Mädchen (Lauth, 2014, S. 26–27; Gawrilow et al., 2018, S. 41–47). Nach aktuellen Erkenntnissen entsteht ADHS durch sowohl biologische als auch psychosoziale Faktoren. Durch genetische Dispositionen, welche auf neurobiologischer Ebene zu Störungen des Neurotransmitter-Stoffwechsels führen, werden Wahrnehmungs- und Denkabläufe der betroffenen Kinder und Erwachsenen beeinflusst. Somit sind Defizite in der Handlungssteuerung erkennbar, da ebenfalls Hemmungsmechanismen zur Selbstkontrolle fehlen. Dadurch entstehen drei Kardialsymptome, auch

Hauptmerkmale genannt. Diese werden in einer Liste mit Verhaltenskriterien zusammengefasst. Zu diesen zählen Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Die genannten Symptome stehen in Korrelation zu weiteren Umweltfaktoren, somit ist die Ausprägung von verschiedenen Faktoren abhängig. Unter Unaufmerksamkeit versteht man Flüchtigkeitsfehler bei Aufgaben oder allgemein eine gering ausgeprägte Aufmerksamkeitsspanne. Zudem werden Anweisungen nicht vollständig ausgeführt oder die Kinder scheinen nicht zuzuhören. Als Hauptmerkmal für ADHS wird die Hyperaktivität gesehen. Die Betroffenen können nicht ruhig sitzen und zappeln häufig mit den Füßen, zudem haben sie Schwierigkeiten sitzen zu bleiben oder ruhig in der Freizeit zu spielen. Das dritte Hauptmerkmal ist die Impulsivität, hierbei können Kinder nur erschwert warten oder unterbricht gerne bei Gesprächen. Es gibt verschiedene Anzeichen, welche bei ADHS-Schüler*innen auftreten können. Die Hauptmerkmale Impulsivität, Hyperaktivität und Unaufmerksamkeit können sich im Schweregrad und der Ausprägung unterscheiden, da oftmals auch nicht alle drei Symptome gleichzeitig bei den Betroffenen auftreten. Den Schüler*innen können beispielsweise schwerer Anweisungen und Regeln befolgen, Arbeiten selbstständig erledigen oder Aufgaben vollenden. Durch die schnelle Ablenkung und Konzentrationsschwierigkeiten fällt es ihnen schwerer, sich selbst zu steuern. Des Weiteren sind sie hyperaktiv oder langsam und verträumt, wobei oft Mädchen von der Erscheinungsform des „Träumerchen“ betroffen sind. Weitere Symptome können impulsives Handeln ohne nachzudenken oder Zerstreuung bei der eigenen Organisation sein. Ebenfalls haben sie durch den Leistungsdruck ein geringes Selbstwertgefühl und trauen sich weniger zu, sie entwickeln sich in ihrem Sozialverhalten auch nicht altersgerecht. Weitere Hauptmerkmale sind die äußere und innere Unruhe, die geringe Merkfähigkeit, Zurückgezogenheit, Überempfindlichkeit und Versagensängste. Durch gleiche Beschäftigungen können sie die Unruhen ablegen und ihre Gedanken ausrichten (Lauth, 2014, S. 33; Gawrilow et al., 2018, S. 15–16; Simchen, 2015, S. 17ff.).

ADS oder ADHS und Hochsensibilität sind zwei unterschiedliche Phänomene, welche jedoch häufig bei Kindern in Kombination auftreten können. Ein vermehrter Blutfluss wird bei hochsensiblen Kindern in der rechten Hirnhälfte; bei ADS bzw. ADHS in der linken Hirnhälfte festgestellt. Dies kann daran liegen, dass Kinder mit ADHS oder ADS inaktive Hemmsysteme, aber aktive Aktivierungssysteme haben. Dennoch haben die Verhaltensauffälligkeit und das Persönlichkeitsmerkmal

mehrere Gemeinsamkeiten. Dazu zählt beispielsweise die leichte Ablenkbarkeit. Bei HSK liegt dies an der niedrigen Reizschwelle und der vermehrten Informationsaufnahme, bei ADHS-Kindern an dem Mangel der exekutiven Funktionen. Dementsprechend folgen bei ADHS-Kindern die Konzentrationsschwierigkeiten und Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung, sowie der Einstufung der Prioritäten. Hochsensible Kinder können diese Umgebungsfaktoren mithilfe zusätzlicher Energie ausschalten, wobei sie dadurch überreizt und übermüdet werden könnten. Darüber hinaus spielen Versagensängste und Selbstzweifel bei beide Phänomenen eine Rolle. Aus diesen Gründen wird bei vielen hochsensiblen Kindern ADHS oder ADS vermutet (Aron, 2008, S. 57–59).

3.6.2. Hochsensibilität, Asperger-Syndrom und Autismus

„DAS KIND MIT EINER AUTISMUS-SPEKTRUMSTÖRUNG SITZT MIT SEINER BEGLEITPERSON SEINEM LIEBLINGSPLATZ, WEITER WEG VON DER RESTLICHEN GRUPPE. EBENFALLS TRÄGT ER BLAUE KOPFHÖRER, DIE ER AUCH ZUM ESSEN NICHT ABSETZT, DA IHM VERMUTLICH DIE ANDEREN KINDER ZU LAUT SIND. SEINE BEGLEITPERSON HAT FÜR IHN DIE TUPPERBOX MIT HUNDEN AUSGEPACKT UND DARAUS ISST ER MIT SEINEM BLAUEN BESTECK SEIN MITTAGESSEN. NACHDEM JULIA MIT DER BEGLEITPERSON GESPROCHEN HAT, WERDEN IHR DIE VERHALTENSWEISEN KLARER. DURCH SEINE AUTISMUS-SPEKTRUMSSTÖRUNG HAT ER SCHWIERIGKEITEN IM BEREICH SOZIALER INTERAKTION, SOWIE KOMMUNIKATION UND ZEIGT STEREOTYPE VERHALTENSWEISEN, WIE BEISPIELSGEWEISE SEIN LIEBLINGSPLATZ ODER SEINE TUPPERBOX MIT DEN HUNDEN, AUS DER ER TÄGLICH ESSEN WILL, DA ER SONST DAS ESSEN VERWEIGERT. DES WEITEREN HAT ER SCHWIERIGKEITEN IN DER WAHRNEHMUNGSVERARBEITUNG, WESWEGEN IHM DIE KOPFHÖRER HELFEN, DIE LAUTEN REIZE AUS DER UMGEBUNG ZU MINIMIEREN.“ (SIEHE FALLBEISPIEL, ZEILE 59-69)

Autismus ist eine komplexe Entwicklungsstörung, welche auch unter dem Namen Autismus-Spektrum-Störung (ASS) bekannt ist. Hiermit ist allgemein eine Störung im Bereich der Wahrnehmungsverarbeitung gemeint, welche wiederum Auswirkungen auf soziale und kommunikative Bereiche haben. Die Hauptmerkmale sind Schwierigkeiten im sozialen Umgang, ein mangelndes Kommunikationsvermögen und stereotypische Verhaltensweisen (siehe Fallbeispiel, Zeile 77-81). Die Entwicklungsstörung Autismus wird mithilfe ICD 10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) diagnostiziert und betrifft 6-7 pro 1000 Kindern. Es wird unter „Frühkindlicher

Autismus“, „Asperger-Syndrom“ und „Atypischer Autismus“ unterschieden (autismus Deutschland e.V., o.J.).

Das Asperger-Syndrom wird somit dem Autismus-Spektrum zugeordnet. Da die Symptome von Individuum zu Individuum stark variieren, ist es schwierig, ein eindeutiges Krankheitsbild zu beschreiben. Menschen, welche das Asperger-Syndrom haben, sind überdurchschnittlich intelligent und besitzen starkes Interesse in einem spezifischen Bereich. Zudem nehmen sie ihre Umwelt sehr detailliert wahr, haben allerdings Schwierigkeiten im Sozialverhalten, da sie dieses im Laufe ihres Lebens erlernen müssen. Besonders auffällig sind beim Asperger-Syndrom die ständig wiederkehrenden Verhaltensmuster. Zudem haben sie bei der zwischenmenschlichen Kommunikation - ob nonverbal oder verbal - weitere Schwierigkeiten. Beim Asperger-Autismus handelt es sich um eine leichte Ausprägung der Entwicklungsstörung, da die Betroffenen ihren Beruf ausüben können, jedoch ein leichtes Handicap aufweisen. Es kann sein, dass Betroffene sowohl das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität als auch das Krankheitsbild Asperger aufweisen (Kern, 2020b, S. 1).

Der Hirnforscher Henry Markram und seine Frau Kamila Markram (2007) forschten zum Thema Autismus, im Spezifischen zum Asperger-Syndrom in Verbindung mit Hochsensibilität. Im Rahmen ihrer Forschung entwickelten sie die Intense-World-Theorie. Diese Theorie besagt, dass sowohl hochsensible Personen als auch Autisten von einer dauerhaften Reizüberflutung betroffen sind und über eine sensible Wahrnehmung verfügen. Sie sind der Meinung, dass Autisten emphatisch sein können und zugleich hyperaktiv sind, regelmäßige Handlungsabläufe bevorzugen und eine gute Kommunikationsfähigkeit haben, sofern die Reize aus der Umgebung reduziert sind. Eine Reizüberflutung ist ein Grund, warum sie sich in einigen Entwicklungsphasen aus der Gesellschaft zurückziehen (Heintze, o.J.).

Bei Säuglingen können die Symptome der Krankheitsbilder Autismus oder des Asperger-Syndroms frühzeitig erkannt werden. Beispiele für Anzeichen sind z.B., dass Betroffene lächeln, aber die Mimik der Erwachsenen nicht nachahmen. Zudem folgen sie mit den Augen den Gegenständen vor ihren Augen nicht oder haben später Schwierigkeiten, die Gefühle und Wünsche anderer zu erkennen. Des Weiteren haben sie eine Schwäche fürs Zuhören und keinen ausgeprägten Intuitionssinn. Ihr Interesse liegt nicht in der Kommunikation zu Gleichaltrigen oder Erwachsenen und sie haben Schwierigkeiten mit ihrer Motorik. Zudem besitzen sie

kein ausgeprägtes Rhythmusgefühl und ungelenke Körperbewegungen. Somit unterscheiden sich Kinder mit Autismus oder dem Asperger-Syndrom von hochsensiblen Kindern. Hochsensible Kinder können in Stresssituationen zu Konzentrations- und Koordinationsschwächen neigen, jedoch sind die anderen Symptome untypisch. Ebenfalls verstehen HS Ironie, sind sehr intuitiv und können Gestik und Gefühle anderer deuten. Sie können auf ihr soziales Umfeld reagieren und Beziehungen aufbauen, was Kindern mit Autismus oder Asperger-Syndrom schwerfällt (Aron, 2008, S. 59–60; Freeman, 2012, S. 176–178).

Eine weitere Gemeinsamkeit von Asperger-Syndrom und Hochsensibilität ist die genetische Veranlagung, da beide Phänomene vererbbar sind. Ebenfalls grübeln Betroffene beider Phänomene vermehrt, ihre sprachliche Ausdrucksweise ist den Altersgenossen überlegen und die Detailwahrnehmung und das bildhafte Denken ist ebenfalls in beiden Erscheinungen verankert. Hinsichtlich den bekannten Reizwahrnehmungen bei Hochsensiblen Personen, ist auch bei Menschen mit Asperger-Syndrom die sensorische Wahrnehmung besser ausgeprägt, da sie ebenfalls auf laute Geräusche oder starke Gerüche empfindlich reagieren. Neben den genannten Gemeinsamkeiten existieren auch einige Unterschiede. Beispielsweise ist Hochsensibilität im Vergleich zu Asperger oder Autismus weit mehr verbreitet. Während von 15-20 % hochsensibler Menschen ausgegangen wird, haben nur ungefähr 0,25-2 % der Bevölkerung das Asperger-Syndrom. Zudem ist Hochsensibilität ein Persönlichkeitsmerkmal und Asperger eine zu diagnostizierende Entwicklungsstörung. Ein weiterer Aspekt ist das Thema Gefühle: Autistische Kinder können Gefühle anderer kaum deuten, während hochsensible Kinder damit keine Schwierigkeiten haben. Neben den Gefühlen haben autistische Kinder im Vergleich zu hochsensiblen auch Schwierigkeiten im Umgang mit Ironie. Ebenfalls bevorzugen Autisten gleiche Handlungen. Diese bevorzugen Menschen mit Asperger-Syndrom desgleichen, jedoch nicht in der gleichen Intensität. Zudem sind Kinder mit Asperger oder Autismus motorisch unbegabter als hochsensible Kinder. Ein letzter Unterschied liegt in der Geschlechterverteilung, da das Asperger-Syndrom ca. 2 bis 3-mal häufiger bei Jungen auftritt; Hochsensibilität jedoch bei beiden Geschlechtern gleichermaßen häufig vorkommt (Heintze, o.J.h.; Panetta, 2017, S. 5).

3.6.3. Hochsensibilität und Hochbegabung

Unter einer besonderen Begabung versteht man Kinder oder Jugendliche, welche im Vergleich zu ihrer Altersklasse außergewöhnliche Begabungen in verschiedenen Bereichen erzielen. Zu diesen Bereichen gehören beispielsweise kognitive, sportliche, emotionale oder künstlerische Fähigkeiten (Quitmann, 2007, S. 125–126).

Zu Beginn der 1970er Jahre wurde ein Bericht über die Fördermöglichkeiten von hochbegabten Kindern publiziert, bei dem es um das Verhaltenspotenzial und die besonderen Fähigkeiten im intellektuellen, schulischen, kreativen oder psychomotorischen Bereich geht. Wie damals schon erkannt ist das Spektrum der Ausprägungsmöglichkeiten von Hochbegabung breit gefächert. Um Hochbegabung zu diagnostizieren, sind Intelligenztestwerte von Nöten. Mithilfe der IQ-Definition spricht man von Hochbegabung, wenn die Leistung zwei Standardabweichungen über dem Mittelwert liegt, d.h. der IQ-Wert (Intelligenzquotient-Wert) über 130 liegt. Dies betrifft nur ca. 2-3 % der Bevölkerung (Hasselhorn & Gold, 2009, S. 194–196).

Eine Vielzahl an Studien ergaben, dass hochbegabte Kinder und Erwachsene über mehr Wissen, sowie eine erhöhte Kapazität des Arbeitsgedächtnisses verfügen. Ebenfalls besitzen sie eine größere Auswahl an Strategien, was die Ausführung von Aufgaben effizienter macht. Hochbegabte Kinder und Erwachsene können bildhafte Repräsentationen einfacher ablaufen lassen und sind in der Regel konzentrierter und aufmerksamer bei ihren Tätigkeiten. Hochbegabte Kinder können gut andere Perspektiven einnehmen und sich sprachlich detaillierter ausdrücken. Weitere Merkmale von hochbegabten Personen sind die Beobachtungsgenauigkeit, das schnelle Erkennen von Strukturen, schnelle Gedächtnisleistungen und die hohe Lerngeschwindigkeit bei für sie spannenden Themen. Des Weiteren haben sie ein hohes Konzentrationsvermögen und eine hohe Sensibilität. Jedoch können auch hochbegabte Kinder von den Reizen aus der Umgebung beeinflusst werden und wirken dann unaufmerksam und ablenkbar (Stapf, 2012, S. 153–155; Hasselhorn & Gold, 2009, S. 196–198).

Es kann der seltene Fall eintreten, dass auch Hochbegabte eine Teilleistungsstörung wie beispielsweise die Lese-Rechtschreib-Störung (LRS) aufweisen. Die Teilleistungsstörungen können bei hochbegabten Kindern jedoch schneller übersehen werden, da in der Gesellschaft das Bild verankert ist, dass diese beiden Phänomene sich reziprok ausschließen (Hasselhorn & Gold, 2009, S. 199–200).

Es gibt einige Gemeinsamkeiten der Phänomene Hochsensibilität und Hochbegabung. Eine Gemeinsamkeit ist beispielsweise die hohe Sensibilität in Bezug auf bestimmte Reize aus der Umgebung. Da bei hochbegabten Menschen eine schnellere Verarbeitung der Reize im Gehirn stattfindet, verknüpfen sie die Erlebnisse aus der Umgebung schneller. Zudem sind Personen beider Phänomene mit zahlreichen Kompetenzen und vielen Talenten ausgestattet. Persönlichkeiten beider Phänomene sind neugierig und erlernen schnell neue Inhalte. Sie haben ein breit gefächertes Spektrum ihrer Interessen, sind mit guten Problemlösefähigkeiten ausgestattet und darüber hinaus sehr kreativ. Sowohl hochsensible, wie auch hochbegabte Menschen denken schneller. Menschen mit beiden Ausprägungsmerkmalen neigen bei Reizüberflutung zu Unruhe (Diener, 2021; Roemer, 2021, S. 22; Freeman, 2012, S. 173–176). Neben den Gemeinsamkeiten existieren auch Unterschiede zwischen den beiden Phänomenen. Ein Unterschied ist beispielsweise, dass Hochbegabung eine intellektuelle Beschaffenheit beschreibt, wohingegen Hochsensibilität allgemein-neurologische Besonderheiten aufweist. Hochsensibilität tritt allgemein häufiger in der Bevölkerung auf als das Verhaltenspotenzial Hochbegabung. Ungefähr 0,4 % der Hochbegabten sind gleichzeitig hochsensibel, womit diese Kombination eine Minderheit der Bevölkerung betrifft. Durch das umfassende Denken und das intensive Fühlen erzeugen hochsensibel-hochbegabte Personen verstärkt divergierende Wirklichkeitskonstrukte als andere Menschen. Diese Doppelbelastung kann zu Schwierigkeiten im Alltag führen (Jack, o.J., S. 9–10; Kern, 2014a, S. 1).

3.7. Besondere Risiken hochsensibler Personen

„DIESE NEGATIVEN GEDANKEN UND ZWEIFEL BESCHÄFTIGEN JULIA TÄGLICH, DA SIE IN IHRER KINDHEIT NUR SÄTZE GEHÖRT HAT WIE BEISPIELSWEISE: „STELL DICH DOCH NICHT SO AN! SEI NICHT SO EMPFINDLICH, DAS IST HIER NICHT SO LAUT! HÖR AUF SO VIEL UNNÖTIG NACHZUDENKEN!“. JULIA VERSUCHT DARAN ZU ARBEITEN UND DARAUS IHRE GUTEN EIGENSCHAFTEN UND STÄRKEN ZU ZIEHEN, DIE SIE BEI IHRER ARBEIT MIT KINDERN EINSETZEN KANN“ (SIEHE FALLBEISPIEL, ZEILE 108-113).

Durch die Hochsensibilität und der damit verbundenen intensiven Reizwahrnehmung in den verschiedenen Sinnesbereichen können verschiedene *körperliche Symptome* bei den Betroffenen auftreten. Zu diesen Symptomen gehören beispielsweise Lärm-, Licht-, Berührungs- und Geräuschempfindlichkeit, Intoleranzen und Neigung zu Allergien, Medikamentenunverträglichkeit, Reizdarm oder -magen, Schmerzempfindlichkeit, Migräne-Anfälle (Migräne bei ca. 80 % der

Hochsensiblen), kratzende Stoffe auf der Haut oder schlechtere Verträglichkeit von Kaffee und Alkohol (siehe Fallbeispiel, Zeile 11-15; 28-29; 117-119). Neben diesen Sinneswahrnehmungen können auch Symptome im emotionalen Bereich bei Hochsensiblen auftreten. Zu diesen *emotionalen Symptomen* zählen beispielsweise das intensive Wahrnehmen von Stimmungen, das Fühlen der Emotionen des Gegenübers, Stimmungsschwankungen, „nah am Wasser gebaut zu sein“, eine intuitive Vorahnung sowie eine hohe Verletzlichkeit. Neben diesen Symptomen können sich auch Symptome der Reizüberflutung bei hochsensiblen Personen bemerkbar machen. Als Beispielsymptome können hier Müdigkeit (siehe Fallbeispiel, Zeile 114), Erschöpfung, Überforderung, Konzentrationsschwierigkeiten, Unruhe, Herzrasen, Kraftlosigkeit, schnellere Gereiztheit, Panikattacken, Angststörungen oder Verdauungsprobleme genannt werden. Durch die erhöhte Stressanfälligkeit durch die Reizüberflutung besteht das vermehrte Risiko bei hochsensiblen Personen, an psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Depression, Burnout oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden (Kern, 2022, S. 1).

Neben den genannten körperlichen Symptomen sind hochsensible Personen weiteren *psychischen Risiken* ausgesetzt, welche bei Überlastung eintreten können. Einige Studien zeigen höhere Stress-, Depressions- und Ängstlichkeitswerte bei hochsensiblen Personen im Vergleich zu nicht-hochsensiblen Menschen. Zudem wird Hochsensibilität mit einer höheren Stressreaktion verbunden und hochsensible Menschen empfinden häufiger Krankheitssymptome. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass hochsensible Personen intensiver auf somatische Symptome reagieren, wodurch sich durch die höhere Sensitivität eine höhere Stressreaktivität herauskristallisiert. Zudem wird davon ausgegangen, dass hochsensible Menschen unter chronischem Stress leiden, was sich negativ auf den Gesundheitszustand auswirkt (Blach & Egger, 2017, S. 62).

Psychische Störungen können im kognitiven, emotionalen, somatischen oder sozialen Bereich auftreten (Steinhausen, 2000 a, S. 13). Schon im Kindergartenalter treten Verhaltensstörungen auf (siehe Braunschweiger Kindergartenstudie, Miller & Hahlweg, 2000). Dazu zählen beispielsweise aggressives Verhalten oder Aufmerksamkeitsprobleme (ca. 3 - 5 % insgesamt der 3–6-Jährigen), sowie ängstlich-depressives Verhalten vor allem bei Mädchen (3,1 % der 3-6-Jährigen) (Rollett, 2002, S. 714–715).

Es gibt einige Studien, die einen Zusammenhang zwischen Umwelt und der Vererbung bestätigen, dennoch ist der Prozess von Genotyp nach Phänotyp komplex. Der Genotyp beinhaltet die gesamte Genkombination, während der Phänotyp die Summe der Merkmale des Individuums aufzeigt. Es beeinflussen sowohl Entwicklungsbedingungen bzw. Umweltfaktoren, als auch intrauterine Erfahrungen die Merkmalsausprägung. Folglich kann also gesagt werden, dass nicht alleine die Gene die Entwicklung des Individuums beeinflussen, sondern auch die äußeren Faktoren Auswirkungen auf das Individuum und die persönlichen Merkmale haben. Grundsätzlich umfasst das Genom eines Individuums viele Entwicklungsmöglichkeiten, welche sich durch Umweltbedingungen in eine spezifische Richtung ausbildet. Durch die Resilienzforschung wird deutlich, dass auch unter schlechten sozio-ökonomischen Bedingungen viele Jugendliche und Kinder keine Verhaltensauffälligkeiten zeigen, wenn stabilisierende Außeneinflüsse gegeben sind. Diese Eventualitäten der Entwicklung sind im Laufe der Ontogenese sichtbar (Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 40–41).

Die Umweltfaktoren und genetische Dispositionen spielen eine große Rolle im Prozess der Entwicklung. Es wird bei diesen Faktoren zwischen primärer und sekundärer Vulnerabilität (Verletzlichkeit) unterschieden. Unter der primären Vulnerabilität versteht man eine Verletzlichkeit aufgrund prä- und perinataler Schädigung oder hinderlicher genetischer Dispositionen, bei der sekundären sind die negativen Umwelteinflüsse ausschlaggebend für die Vulnerabilität. Beispiele für genetische Dispositionen sind Erbkrankheiten oder ein problematisches Temperament, bei den prä- und perinatalen Schädigungen können Frühgeburten oder Geburtskomplikationen eine Rolle für die Verletzlichkeit spielen. Bei negativen Umwelteinflüssen spielt die Eltern-Kind-Beziehung eine Rolle, sowie die psychische oder physische Vernachlässigung des Kindes. Die eben genannten Risikofaktoren steigern die Möglichkeiten einer gestörten Entwicklung. Des Weiteren existieren protektive Faktoren, welche entwicklungsfördernd oder risikomildernd wirken, welche auch Schutzfaktoren genannt werden. Schutzfaktoren können in mehrere Bereiche unterteilt werden, hierzu gehören die familiären, die sozialen und die personalen Faktoren, welche Einfluss auf die Verletzlichkeit haben können. Beispielhaft können hier ein unterstützendes Familienklima, gute Schulerfahrungen oder ein positives Sozialverhalten genannt werden. Aus diesem Zusammenspiel zwischen Risiko- und Schutzfaktoren ergibt sich die Wirkung aus Ressourcen und Belastung. Die Korrelation zwischen diesen Faktoren ist ausschlaggebend für den

Grad der Verletzlichkeit und ihrer Fragilität für Störungen (Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 53–55; Rollett, 2002, S. 715).

Ebenfalls können Zusammenhänge auf neurobiologischer und neurophysiologischer Seite in Bezug auf die psychischen Störungen beobachtet werden. Ursachen für psychische Erkrankungen bzw. Verhaltensauffälligkeiten können Störungen im Bereich der Neurotransmitter oder neurophysiologische Umwandlungen im Gehirn sein. Sowohl Neurotransmitter, als auch Hormone haben Einfluss auf bestimmte Areale des limbischen Systems im Gehirn. In unterschiedlichen ontogenetischen Entwicklungsstufen beeinflussen die Umwelteinflüsse ebenfalls die Ausschüttung chemischer Stoffe im Körper. Demnach sind auch hier Wechselwirkungen zwischen Verhaltensweisen und hirnganischen Strukturen ersichtlich. Durchaus haben primäre Faktoren der Vulnerabilität, wie beispielsweise pränatale Bedingungen, eine größere Wirkung auf den Organismus und die Bildung von Verhaltensauffälligkeiten und Störungen als die neurologischen und neurophysiologischen Faktoren. Die primären Faktoren beeinflussen die Wahrnehmung, Verarbeitung der Informationen und Emotionsregulation meist auf negative Art und Weise. Die Temperamentsfaktoren sind auch bei hochsensiblen Menschen auf neurophysiologischer Ebene zuzuordnen. Unter diesen Faktoren sind die Selbstregulation und Aktivitäten des Individuums zu verstehen, welche zwar genetisch veranlagt, jedoch durch Umweltaspekte bedeutsam beeinflussbar sind (Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 41–43).

Im Folgenden werden einige ausgewählte psychische Risiken bei HSP genauer erläutert. Der Fokus wird bei dieser Arbeit auf Stress, Reizüberflutung, Angst, Depression und Burnout gelegt, da dies durch die intensive Wahrnehmung die größten Risiken für hochsensible Personen sind.

3.7.1. Hochsensibilität und Reizüberflutung

Die *Überstimulation*, welche auch *Reizüberflutung* genannt wird, ist der häufigste Risikofaktor bei Hochsensibilität. Wenn der Körper dauerhaft Stress ausgesetzt ist, hat der Körper keine Möglichkeit, sich zu regenerieren (Kern, 2021a, S. 1). Durch diese Überreizung agieren hochsensible Kinder und Erwachsene für sich eher untypisch, da sie zum Beispiel schneller gereizt werden und weinend das Zimmer verlassen (Sichert-Schuster, 2020). Hochsensible Kinder neigen vor allem durch viele Eindrücke aufgrund ihrer niedrigen Reizschwelle zur Reizüberflutung.

Ruhelosigkeit und Langeweile führen zu wenig Erregung; zu viel Erregung macht sich durch Unbehagen bemerkbar. Zusätzlich dazu kann die Überreizung in sozialen Bereichen auch zu Schüchternheit führen (Aron, 2008, S. 87–88; Dinkel, 2016, S. 16).

Durch heutige gesellschaftliche Muster verstärkt, ist es vermehrt möglich, dass hochsensible Menschen durch digitale Medien mit Informationen überladen werden (Dernbach, 2022, S. 1). Die heutige Gesellschaft lebt in reizvollen Zeiten, da schnellere Informationsflüsse existieren - in Werbungen, Städten oder auch im Internet. Dadurch müssen hochsensible Menschen in kürzeren Abständen viel mehr und schneller Informationen aufnehmen und verarbeiten. Deutlich wird dies durch Leistungsabfall, Erschöpfung, Schlafstörungen, Selbstzweifeln, Unruhe oder Konzentrationsproblemen. Das Nervensystem reagiert nicht mit Aktivitätenreduzierung, sondern öfter mit Unruhe (siehe Kapitel 3.2.2.2). Durch den Zeit- und Leistungsdruck der heutigen Gesellschaft dreht die Reizspirale sich immer schneller, v.a. bei HSP, was zu einem suchtfähnlichen Verhalten und einer Reizintensivierung führen kann. Beispiele für Süchte sind Handy- oder Fernseh-, sowie Computersucht (Roemer, 2017, S. 28–30).

3.7.2. Hochsensibilität und Stress

Die Merkmale von Hochsensibilität sind individuell; von Person zu Person unterscheidet sich die Merkmalsausprägung. Dennoch gibt es diverse Gemeinsamkeiten - darunter die Anfälligkeit für *Stress*. Durch das aktive Gehirn werden vermehrt Reize aufgenommen und verarbeitet (siehe Kapitel 3.2.1). Aufgrund dieser detaillierten Wahrnehmung ist die Kapazität des Gehirns schneller ausgeschöpft. Durch weitere Reize entsteht Stress, da hochsensible Menschen die Reize nicht mehr verarbeiten können und in psychische Überforderung geraten. Auch negativer Stress kann durch Hochsensibilität ausgelöst werden. Dadurch agieren Betroffene schüchternen, nervöser, zurückhaltender und gehemmter als Normalsensible. Sie isolieren sich von der Gesellschaft und fühlen sich gleichzeitig als Außenseiter (Ruthe, 2016, S. 15). Aus diesem Grund ist es vor allem für hochsensible Menschen wichtig, sich Stressbewältigungsmechanismen anzueignen. Beispiele für die Stressbewältigung sind instrumentelle, regenerative oder mentale Möglichkeiten des Stressmanagements. Bei der instrumentellen Stressbewältigung geht es um den eigenen Alltag und diesen mit weniger Stressoren zu gestalten. Hierbei zählt das „Nein“-Sagen oder

Problemlösekompetenzen entwickeln. Beim regenerativen Stressmanagement werden Strategien zur Stressbewältigung aufgebaut, wie beispielsweise regelmäßige Bewegung oder Entspannungstechniken. Zur mentalen Stressbewältigung gehören die eigenen Gedanken zu belastenden Erlebnissen, bei denen beispielsweise Schuldzuweisungen liquidiert werden dürfen (siehe Kapitel 3.8) (Kern, 2017, S. 1).

3.7.3. Hochsensibilität und Angst

Angstreaktionen stellen einen bedeutenden Hinweis für Neuanpassungsleistungen dar. Diese werden dann pathologisch, also krankhaft, wenn eine Diskrepanz zwischen der emotionalen Erfahrung und der auslösenden Situation besteht. Beispiele für Angststörungen sind soziale Ängste, Beziehungsängste, generalisierte Ängste oder Panikstörungen. Die Erziehung und die Bindung zu den Elternteilen haben einen Einfluss auf die Ausprägung und Entwicklung von Angststörungen. Bei Kindern sind im Vorhinein Anzeichen wie die Neigung zur Ängstlichkeit oder Unsicherheit ausschlaggebend für weitere auffällige Erlebnisse, welche die Bildung von Angststörungen fördern könnten (Rollett, 2002, S. 721–722).

Angst ist ein Gefühl, welches bei unbekannten oder neuen Herausforderungen auftritt und Befürchtungen widerspiegelt. Zudem tritt es auf, wenn Gefahren in der Umwelt wahrgenommen werden oder man die bedrohlichen Situationen nicht zu kontrollieren vermag. Die Angstgefühle sind eine Art Warnsystem, dessen Auswirkung eine Schutzreaktion ist und sich auf unterschiedlichen Arten ausdrücken kann. Zum Beispiel durch Schwitzen oder rasenden Gedanken, erhöhter Herzfrequenz oder Fluchtverhalten und Vergesslichkeit. Da Ängste in verschiedenen Entwicklungsphasen auftreten, muss unterschieden werden, ob dies eine Angststörung ist oder durch altersabhängig bedingte Angsterscheinungen. Laut dem Klassifikationssystem ICD-10 werden Ängste, wenn sie zu einer Beeinträchtigung führen oder über eine bestimmte Dauer existieren, als bedeutsam betrachtet (Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 86–88). Auch bei den Angststörungen liegt ein Zusammenhang zwischen sozialen, biologischen und zusätzlichen psychischen Faktoren nahe. Zudem ist auch eine Relation zwischen den Ängsten und dem Temperamentsmerkmal ersichtlich. Durch neue Reize besteht bei Kindern eine erhöhte Stressanfälligkeit, wodurch der Noradrenalin Spiegel steigt. Diese physiologische Reaktion auf Stress führt auf neurophysiologischer Ebene zur

Hinderung von Informationsverarbeitungsprozessen. Dadurch kann es zu Denkblockaden oder sogar Handlungsblockaden kommen. Dieses Phänomen wird Distress genannt, was eine Kombination aus schlechter Anpassungsfähigkeit und Angst ist. Bei Angststörungen treten somit schüchterne, vermeidende Temperamentsausprägungen auf, wie sie ebenfalls bei hochsensiblen Personen der Fall sind (siehe Kapitel 3.2). Kritische Lebensereignisse steigern die Wahrscheinlichkeit einer Angststörung. Zu diesen Ereignissen gehören beispielsweise Konflikte mit den Eltern, Verlust eines Freundes, sexuelle Gewalt oder schlechte schulische Leistungen (Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 93 ff.).

Hochsensible Kinder, welche durch erschwerende Umweltbedingungen nicht ausreichend unterstützt werden, können die sog. ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung (ICD-10 F60.6) entfalten. Bei dieser Erkrankung sind durchgehende Angstzustände, Angespanntheit und Unsicherheiten auffällig. Dadurch kann das soziale Leben der Betroffenen erschwert werden (Jack, o.J., S. 9–10).

Zudem wird ein Zusammenhang zwischen den sozialen Ängsten und Hochsensibilität vermutet, da HSP zu einem sozialen Vermeidungsverhalten tendieren. Dies ist eine Strategie, welche die Angstzustände kurzfristig vermeiden lässt; langfristig können sich die Betroffenen jedoch nicht an die sozialen Reize gewöhnen. Dies führt dazu, dass die Erfahrungen fehlen und viele sich aus Angst von anderen abgrenzen (Wunderlich, 2014, S. 7).

Weitere Verhaltensauffälligkeiten, welche von Angststörungen gefördert werden können, sind Schlafstörungen, im ICD-10 auch unter „nichtorganischen Schlafstörungen“ (F51) beschrieben. Hierbei existieren unterschiedliche Arten von Schlafstörungen, wie beispielsweise den Angstträumen (F51.5) aufgrund belastender Ereignisse oder das Schlafwandeln (51.3) führen (Rollett, 2002, S. 723–724). Schlafstörungen, auch Insomnien genannt, sind bei hochsensiblen Personen weit verbreitet. Unter einer Schlafstörung versteht man länger (aber auch nur vorübergehend) andauernde Probleme beim Schlafen. Bei einem Auftreten von dreimal pro Woche oder länger als einen Monat wird von einer Insomnie gesprochen. Diese Probleme äußern sich in Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Bei Einschlafstörungen fällt es den Betroffenen schwer, Schlaf zu finden. Bei den Durchschlafstörungen können die Betroffenen zwar schnell einschlafen, wachen jedoch schneller auf und sind für längere Zeit wach. Sie können entweder gar nicht mehr einschlafen oder nur erschwert. Durch die vielen Reize am Tag kann der

Körper von hochsensiblen Personen nachts schwer zur Ruhe kommen. Ereignisse oder Erkrankungen, wie beispielsweise Prüfungen oder Operationen verstärken die Wahrscheinlichkeit für Schlafstörungen. Der daraus resultierende Schlafmangel beeinträchtigt das Wohlbefinden der betroffenen Person, denn Symptome wie Reizbarkeit, Müdigkeit, Sehstörungen, Konzentrationsmangel und Kopfschmerzen können als Folge dessen auftreten (Heintze, o.J.e).

3.7.4. Hochsensibilität und Depressionen

Unter Depression versteht man eine psychische Störung, welche als zusätzliches Beispiel von Risiken angeführt werden können.

Im Kindesalter treten häufig untypische Symptome für Depressionen auf. Die Symptome bei Kindern zeigen sich oft im Ess- oder Spielverhalten. Die Hauptsymptome bei Depressionen können in vier Kategorien unterteilt werden, der Kognition, der Stimmung, dem Verhalten und körperlichen Aspekten. Die Stimmung von depressiven Menschen ist niedergedrückt und traurig. Zudem sind negative Gedanken dominant und eine allgemeine Interessenlosigkeit zeigt sich. Sie haben ein negatives Selbstwertgefühl und vermehrt Schuldzuweisungen. Dadurch ziehen sie sich sozial zurück, sind häufig sehr müde, leiden unter Appetitlosigkeit und unter Schlafstörungen. Zudem können auch bei einzelnen Personen Suizidgedanken hinzukommen. Die Interaktion von Verhaltensweisen und genetischer Disposition haben Auswirkungen auf die depressiven Ausprägungsformen (Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 77ff.). Die Ursache können Temperamentsfaktoren sein, welche in Zusammenhang mit Beziehungserfahrungen aus der Vergangenheit stehen (Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 85). Durch die Temperamentsfaktoren als Ursachen sind die meisten depressiven Personen gleichzeitig hochsensibel. Hochsensibilität ist nicht an Depressionen gebunden, die beiden Phänomene müssen auch nicht gleichzeitig auftreten, sind aber oft gekoppelt vorzufinden (Ruthe, 2016, S. 7).

Im Grundschulalter sind nur wenige Fälle sichtbar. Ab dem 12. Lebensjahr häufen sich die Fälle von depressiven Jugendlichen. Ungefähr 9,4 % – 14 % der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren sind zufolge Studien zu depressiv. Bei Kindern sind keine Geschlechtsunterschiede ersichtlich; ab 15 Jahren sind allerdings vermehrt Mädchen von Depressionen betroffen. Die Rate dieser Störung ist ab diesem Alter ungefähr doppelt so hoch bei Mädchen als bei Jungen. Dies könnte an den negativen Selbstbildern liegen, häufig gehen damit weitere seelische Störungen einher. Bei depressiven Jugendlichen steigt die Wahrscheinlichkeit für

anderweitige Störungen um das Zwanzigfache. Es ergeben sich abhängig von der Art der Untersuchung Komorbiditätsraten zwischen 40 % und 70 %; Angststörungen und Suizidversuche treten am häufigsten mit auf. Laut empirischen Forschungen existieren in 72 % der Fälle Angststörungen vor dem Sichtbarwerden der Depression. Weitere Untersuchungsergebnisse zeigen, dass unbehandelte depressive und allgemein psychische Störungen wiederkehrend auftreten können (Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 77ff.).

3.7.5. Hochsensibilität und Burnout

Das Krankheitsbild Burnout ist das Ergebnis einer länger andauernden Belastung von körperlichen und emotionalen Erschöpfungen. Zudem können Panikattacken oder Depressionen das Burnout-Syndrom begleiten. Ursachen für Burnout können unterschiedlich sein: Private, gesellschaftliche oder geschäftliche Probleme können die Symptome auslösen. Da Burnout ein Prozess ist, kann dieser in zwölf Phasen unterteilt werden (siehe Anhang: Abbildung 23). Dieses Krankheitsbild ist ebenfalls im ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) unter den „verwandten Gesundheitsproblemen“ (Z73.0) verordnet (Elze & Elze, 2021; Gabriel-Kosicek, 2018).

Die Diagnose Burnout betrifft viele Lehrkräfte und ist ein großer Risikofaktor, der die Lehrergesundheit stark beeinflusst. Beim Bildungspersonal stiegen die Krankentage aufgrund der Diagnose Burnout laut der Statistik der BKK aus dem Jahr 2004 von 4,6 auf 86,9 Tage im Jahr 2011. Somit ist bei der Diagnose Burnout ein fast zwanzigfacher Anstieg innerhalb sieben Jahren ersichtlich (Roemer, 2017, S. 28–30).

3.7.6. Abschluss

Wie in diesem Kapitel aufgeführt, gibt es vermehrt Risiken, welchen hochsensible Menschen aufgrund der intensiven Reizaufnahme und -verarbeitung ausgesetzt sind. Die Folgen von Überstimulation und Stress sind Depressionen und Angstzustände oder sogar Burnout. Durch die Ängste und die Überstimulation verweigern hochsensible Personen häufig die Teilnahme an der Gesellschaft, was die Gefahr der sozialen Isolation mit sich bringt. Trotz allen Risiken und Meinungen der Umgebung sollten hochsensiblen Personen die eigenen Bedürfnisse und

Strategien bewusst sein, um der Überstimulation vorzubeugen (Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V., 2011a, S. 5).

Abschließend kann noch erwähnt werden, dass die Wurzeln zahlreicher Verhaltensauffälligkeiten in der Kindheit liegen. Die individuellen Erfahrungen in Kombination mit den biologischen Veranlagungen und den Schutz- und Risikofaktoren sind entscheidend bei Ausprägungen von psychischen Störungen (Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 266–268).

3.8. Präventive Maßnahmen zur Vorbeugung von Reizüberflutung und psychischen Erkrankungen

„ZUHAUSE ANGEKOMMEN, FÜHLT JULIA SICH MÜDE UND ERSCHÖPFT. SIE NIMMT IHR HANDY HERAUS UND SCHREIBT IHREN FREUNDINNEN, DASS SIE ES HEUTE ABEND NICHT ZUM GEMEINSAMEN ABENDESSEN SCHAFFT, DA SIE EINEN ANSTRENGENDEN TAG HATTE UND SICH AUSRUHEN MÖCHTE. JULIA ENTSCHIEDET SICH FÜR EINEN NACHMITTAGSSCHLAF IN IHREM BETT. NACH DEM MITTAGSSCHLAF HAT SIE SCHWIERIGKEITEN, SICH ZU KONZENTRIEREN UND DIE KOPF- UND RÜCKENSCHMERZEN FANGEN WIE SO OFT NACH EINEM STRESSIGEN TAG ERNEUT AN. DESHALB IST SIE NICHT IN DER LAGE AN IHRER HAUSARBEIT WEITERZUSCHREIBEN, WELCHE SIE NOCH BIS ZU DEN SEMESTERFERIEN FERTIGSTELLEN MUSS. DESHALB ENTSCHIEDET SIE SICH DAZU, EINE KLEINE RUNDE SPAZIEREN ZU GEHEN. ALS ES NACH DEM SPAZIERGANG IMMER NOCH NICHT BESSER IST UND AUCH AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT NICHT HILFT, ENTSCHLIEßT JULIA SICH DAZU, HEUTE IHRE NOISE-CANCELLING-KOPFHÖRER AUFZUSETZEN, ZUR RUHE ZU KOMMEN UND AN IHREM BILD WEITER ZU MALEN UND FRÜH SCHLAFEN ZU GEHEN.“ (FALLBEISPIEL, ZEILE 114-125)

Um in Folge einer vorhandenen Hochsensibilität nicht an psychischen Erkrankungen zu erkranken und den Stress im Alltag zu reduzieren bieten sich unterschiedliche Maßnahmen zur Prävention an. Es werden drei Arten von Prävention unterschieden: Durch die *primäre Prävention* werden psychische Störungen und sonstige Gefährdungen der Gesundheit frühzeitig verhindert. Die *sekundäre Prävention* hingegen verhindert bei schon aufgetretenen, jedoch beeinflussbaren Fehlentwicklungen das Erscheinen weiterer negativer Konsequenzen. Unter einer *tertiären Prävention*, auch Rehabilitation genannt, werden schon bestehende Schädigungen versucht umzuwandeln (Rollett, 2002, S. 715–716). Hinsichtlich der präventiven Maßnahmen haben z.B. Schulpsycholog*innen die *Supervision* im Schulleben verankert. Damit sind berufsbegleitende Veranstaltungen für Lehrkräfte gemeint, bei denen die Teilnehmenden ihre Konflikte oder eigenen Erfahrungen aus dem Schulalltag teilen

können. Es soll bei diesen Veranstaltungen die Hilfe zur Selbsthilfe angedacht werden. Supervision dient somit den Lehrkräften als Unterstützung, wenn Lehrer*innen beispielsweise nicht mehr weiterwissen, sie unzufrieden sind oder mit der alltäglichen Belastung nicht zurechtkommen (Meidinger & Enders, 2007, S. 303).

Nachfolgend werden einzelne Präventionsmaßnahmen bezüglich der Stressreduzierung genannt.

Zur Stressreduzierung bzw. Stressvermeidung sind langfristige, aber auch kurzfristige Strategien bekannt. Praktikable Handlungsmöglichkeiten für *kurzfristige Strategien* zur Stressminderung für HSKr sind beispielsweise regelmäßige Erholungs- und Ruhepausen zwischen den Unterrichtseinheiten. Wenn möglich kann der Umgang mit Tieren, feste strukturelle Abläufe, vertraute Materialien, gleiche Rituale oder die Wahlmöglichkeiten des hochsensiblen Kindes in den Unterricht eingebracht werden (Aron, 2008, S. 362–363). Weitere ausführbare Handlungsmöglichkeiten als *langfristige Strategien* zur Stressbewältigung sind beispielsweise die festen Abläufe im Schulalltag, um Entscheidungen sowie mögliche Überraschungen zu reduzieren. Außerdem kann vermehrt die Natur im Schulalltag integriert werden. Der Umgang mit Leid, Tod, Verlust und Schmerz kann im Unterricht mithilfe Bücher behandelt werden, um diesen tiefgründigen Stressfaktor zu mindern (Aron, 2008, S. 363–366).

Es gibt diverse Entspannungstechniken, welche HSK helfen können. Einige werden beispielhaft nachfolgend näher erläutert.

Regelmäßige *Tiefenentspannungen* können helfen, um Risiken vorzubeugen. Mittels der Tiefenentspannung wird das vegetative Nervensystem heruntergefahren, die Gehirnwellenfrequenz verändert sich und folglich werden die Stresshormone abgebaut (Roemer, 2021, S. 35–40).

Hilfreich für hochsensible Kinder sind die *bewussten Pausen* im Schulalltag. Diese dienen präventiv, bevor eine Reizüberlastung einsetzt. In den Pausen kann der Körper zur Ruhe kommen und die Reize aus der Umgebung verarbeiten, bevor die nächste Aufgabe ansteht. Hochsensible Kinder können in ihrer Pause Übungen ausführen, wie beispielsweise drei bewusste, tiefe Atemzüge nehmen, eine Yogafigur machen oder von 100 auf 0 zählen (Roemer, 2021, S. 35–40).

Das *bewusste Atmen* hilft auch vielen HSK, um den Körper zu beruhigen. Durch die tiefen Atemzüge wird der Körper erneut mit frischem Sauerstoff und somit frischer Energie versorgt. Kinder sollen beispielsweise beim Tiefen Ein- und

Ausatmen auf das Heben und Senken des Brustkorbes achten. *Meditation* hilft den Organismus zu entspannen. Es existieren viele verschiedene Meditationstechniken, welche im Schulalltag genutzt und den Kindern gezeigt werden können. Durch die Meditation kann die innere Kommunikation wieder erlernt werden. Durch die Stille werden die eigenen Stimmen des Körpers wahrgenommen. Es entsteht somit eine Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist. Beispiele für Meditationen sind Yoga, dynamische Meditation, Geh-Meditation oder die sog. Kundalini Meditation (Roemer, 2021, S. 35–40).

Neben der Meditation können in der Schule wie auch in der Freizeit auch *Körper- oder Phantasie Reisen* mit den Kindern durchgeführt werden. Mit Hilfe von Bildern und beruhigender Musik können die Kinder bei Phantasie- und Körperreisen zur Ruhe gelangen und sich regenerieren. Oftmals sind hier auch kleinere Gruppen sinnvoll, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen (Roemer, 2021, S. 35–40).

Eine weitere Option präventiv gegen die Stressrisiken zu wirken sind *Binaurale Beats*. Dies sind spezielle Frequenzen, welche die emotionalen Zustände und Stimmungen von Menschen positiv beeinflussen können (Roemer, 2021, S. 35–40).

Neben diesen Entspannungstechniken sind auch *Tiere und die Natur* ein Ruhepol für hochsensible Kinder. Im Schulalltag können kurze Spaziergänge im Schulgarten oder ein Waldtag umgesetzt werden. Ebenso können beispielsweise Lesehunde oder kleine Tiere im Klassenzimmer der Entspannung verhelfen. Bewusste Pausen (Roemer, 2021, S. 35–40).

Ein weiterer Aspekt für die präventiven Maßnahmen ist das *Selbstwert* und die *Selbstachtung*, welches bei hochsensiblen Kindern vermehrt gefördert werden sollte (siehe Kapitel 3.2.2.1.1). Hochsensible Kinder sollten nach positivem Realismus streben und ihre liebenswerte Art mit den Stärken und Schwächen zu schätzen lernen (Aron, 2008, S. 178–181). Es gibt unterschiedliche Maßnahmen, um das Selbstwertgefühl zu verbessern. Dafür sollten die Schwierigkeiten, welche durch das Persönlichkeitsmerkmal auftreten, den jeweiligen Personen bewusst sein. Nach dieser Phase spielt die Achtsamkeit eine Rolle, denn es sollte reflektiert werden, was innerlich und äußerlich vorgeht, was einem gut tut, wo die eigenen Stärken liegen und was verändert werden kann. Denn das Selbstbewusstsein führt zu mentaler Stärke, es verbessert Beziehungen und vermindert Angstgefühle (Kern, 2014b, S. 1; Rades, 2020). Es gibt unterschiedliche Kursangebote, welche das Selbstvertrauen der Kinder stärken. Diese können mit Freunden oder Freundinnen besucht werden, um gemeinsam das Selbstwertgefühl zu fördern. Ebenfalls können

Übungen im Klassenraum gemacht werden, welche sich positiv auf das Selbstwert auswirken. Beispielhaft können hier die „Warme Dusche“ oder „Die Sonne der Freundlichkeiten“ genannt werden (Aron, 2008, S. 155–156).

Ebenfalls ist es von Vorteil, das *Schamgefühl* von hochsensiblen Kindern zu reduzieren. Scham ist mehr als nicht disponible Selbstachtung, denn Scham ist eine ich-bezogene Emotion, genau wie das Schuldgefühl. Schuldgefühle beziehen sich nur auf bestimmte Fehlhandlungen, Schamgefühle jedoch auf das gesamte „Ich“ des Kindes. Beim Schamgefühl zieht das Kind sich zurück und es wird dem „hilflosen Ich“ unterstellt, schlecht zu sein (Aron, 2008, S. 187). Die Vorbeugung von der Schamanfälligkeit kann auch in der Schule umgesetzt werden. Dafür benötigen hochsensible Kinder ebenfalls Disziplin bei den Arbeitsanweisungen und Aufgaben, denn laut Studie von T. Gerguson und H. Stegge (1995) sind die Ursachen von Schamanfälligkeit auf einen Mangel an Disziplin zurückzuführen. Scham sollte nicht als Disziplinierungsmaßnahme bei den Schüler und Schülerinnen eingesetzt werden. Sätze wie beispielsweise: „Kannst du denn nie etwas richtig machen?“ oder „Pass auf! Sieh doch, was du angestellt hast!“ sollten im schulischen Umfeld keinen Raum geboten werden. Dadurch werden die Kinder beschämt und ziehen sich zurück. Auch hintergründige Neckereien sollten im Schulalltag und vor allem zwischen den Klassenkameraden vermieden werden, da einige hochsensible Kinder durch diese humorvolle Art eine feindselige Botschaft herauslesen können (siehe Kapitel 3.2.3) (Aron, 2008, S. 189–191).

Abschließend muss erwähnt werden, dass jedes hochsensible Kind seine individuellen Bedürfnisse hat und jedes eine andere Technik bevorzugt. In der Schule sollten verschiedene Techniken vermittelt werden, damit die Kinder sich selbstständig ihre Möglichkeiten zur Stressminderung und -bewältigung wählen können (Roemer, 2021, S. 35–40).

3.9. Kurzzusammenfassung

Die amerikanische Psychologin Elaine Aron prägte in den 1990er Jahren den Begriff Hochsensibilität (Roemer, 2021, S. VII). Darunter versteht man eine Temperamentseigenschaft, welche ca. 15-20 % der Bevölkerung besitzen und eine tiefe Reizwahrnehmung als Merkmal besitzt (Roemer, 2017, S. 9–10). Hochsensible Personen weisen eine niedrigere Wahrnehmungsschwelle auf und können dadurch mehr Reize aus der Umwelt aufnehmen und verarbeiten. Durch die besser ausgebildeten Sinnesorgane verarbeitet das Gehirn die Informationen von

hochsensiblen Menschen gründlicher (Wunderlich, 2014, S. 6; Schmitz, 2020; Aron, 2008, S. 26–27). Weitere Merkmale von Hochsensibilität sind die Verarbeitungstiefe, die Überstimulation, die emotionale Reaktionsfähigkeit und die sensorische Empfindlichkeit (Schmitz, 2020 & Kern, 2022, S. 1). Enorme Unterschiede in der Merkmalsausprägung können bei hochsensiblen Kindern sowie Erwachsenen auftreten. Gründe dafür können genetische Aspekte oder Traumata sein, da durch verschiedene Einflüsse andere Ausprägungsformen aufgewiesen werden können (Aron, 2008, S. 41) (siehe Kapitel 3.2.1). Die genannte tiefe Reizwahrnehmung von hochsensiblen Menschen kann dazu führen, dass das Nervensystem ein intensiveres Erregungsniveau als bei normal-sensiblen Personen erreicht. Dadurch wird angenommen, dass hochsensible Personen mit einer größeren Erregbarkeit, einem schnelleren Reflexionsvermögen und einer größeren Verarbeitungsempfindlichkeit ausgestattet sind (Panetta, 2017, S. 2) (siehe Kapitel 3.2.2.2). Durch die Fülle an Reizen im Alltag und vor allem durch die digitalen Medien werden hochsensible Menschen oft überflutet, was zu einer Stressreaktion führen kann (Bertram, 2015). Weitere Risiken neben der Stressreaktion sind beispielsweise Depressionen und Burnout. Neben den psychischen Erkrankungen können auch körperliche Symptome, wie zum Beispiel Kopf- oder Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Berührungsempfindlichkeit auftreten (siehe Kapitel 3.7). Das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität ist kein Krankheitsbild, daher kann mithilfe sog. HSP-Selbsttests herausgefunden werden, ob dieses Wesensmerkmal vorliegt (siehe Kapitel 3.2.1.1 **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**). Hochsensible Personen haben unterschiedliche Bedürfnisse wie beispielsweise Ruhepausen oder Zeit für sich alleine (siehe Kapitel 3.3.1). Frühe Ermüdung und geringe Belastbarkeit können Herausforderungen im Alltag von hochsensiblen Menschen darstellen. Weitere Herausforderungen sind zum Beispiel die Veränderungen oder körperlichen Berührungen (siehe Kapitel 3.3.2). Im Umgang mit hochsensiblen Personen sind somit Geduld und Verständnis von Vorteil sowie die persönliche Auseinandersetzung mit den individuellen Bedürfnissen des hochsensiblen Kindes oder Erwachsenen (siehe Kapitel 3.4).

Nicht nur im Alltag, auch im Kontext Schule können Herausforderungen für hochsensible Kinder und Lehrkräfte auftreten. Sei es der Unterricht, die Lautstärke oder Gerüche die im Klassenzimmer auftreten. Dadurch sind sowohl die Kinder, als auch Lehrkräften besonderen Problematiken ausgesetzt (siehe Kapitel 3.5). Hilfreich zur Vorbeugung von Überbelastung in der Schule und im Alltag sind

kurzfristige oder langfristige Strategien. Dazu sind Erholungs- und Ruhepausen, der Umgang mit Tieren, gleiche Rituale und Abläufe, Naturerfahrungen und Tiefenentspannungen empfehlenswert (siehe Kapitel 3.8) (Aron, 2008, S. 362–363).

Da der Mensch ein komplexes Individuum ist und unterschiedliche Verhaltensweisen und Merkmalsausprägungen mit sich bringt, müssen der Umgang und die Maßnahmen für hochsensible Menschen im Alltag, aber auch in der Schule individuell angepasst werden. Ebenfalls beeinflussen die persönlichen Bedürfnisse und Herausforderungen jedes hochsensiblen Menschen die Einflussmöglichkeiten bezüglich des Umgangs und der Präventionsmaßnahmen (Roemer, 2021, S. 29–30).

4. Grundlagen der qualitativen Studie

Die bereits beschriebenen Merkmale, Risiken und Zusammenhänge mit anderen Erscheinungen, sowie schulische Aspekte und Präventionsmaßnahmen berücksichtigend, widmet sich dieser empirische Teil einer explorativen Analyse in Form von problemzentrierten Interviews. In diesem Kapitel wird das methodische Vorgehen, welches für diese Arbeit durchlaufen wurde, dargelegt. Zunächst wird die grundsätzliche Vorüberlegung bezüglich der empirischen Sozialforschung präsentiert, daraufhin die Auswahl der Methode fundiert und das Untersuchungsdesign dargeboten. Bezüglich der qualitativen Forschung werden ebenfalls die Gütekriterien vorgestellt. Anschließend folgt die Darstellung der Auswertung der Interviews, wobei auf die Aspekte Transkription, Datenerhebung und -aufbereitung näher eingegangen wird. Abschließend erfolgt die Reflexion und die Forschungsfragen werden thematisiert und beantwortet.

4.1. Methodisches Vorgehen

Die Sozialforschung beschäftigt sich mit sozialen Sachverhalten, darunter beispielsweise das Verhalten und Erleben von Menschen, aber auch psychische und physische Merkmale sind inbegriffen (Döring & Bortz, 2016c, S. 4). Ziel der Sozialwissenschaftlichen Forschung ist es, die sozialen Sachverhalte mithilfe von Analyse und Aufbereitung der empirischen Daten näher zu eruieren und das menschliche Verhalten dadurch wissenschaftlich zu untersuchen. Dazu gehören beispielsweise Interviewaufzeichnungen oder Beobachtungsprotokolle. Dies dient als Basis zur Optimierung und Entwicklung von Methoden wie beispielsweise Therapieansätzen, Lernprogrammen oder Medienangebote (Döring & Bortz, 2016c, S. 5; Gläser & Laudel, 2004b, S. 22). Da es unterschiedliche Methoden gibt, existieren in der empirischen Sozialforschung verschiedene Forschungsansätze. Unter anderem wird zwischen quantitativer und qualitativer Forschung differenziert (Döring & Bortz, 2016c, S. 14).

Die vorliegende Studie wird in Form einer qualitativen Forschung durchgeführt. Hierbei wird zu kleinen Stichproben Datenmaterial gesammelt, welches verbal gesammelt wird. Dieses Datenmaterial wird erhoben und anschließend ausgewertet und dient als Grundlage der zu entwickelnden Hypothesen und Theorien. Durch den qualitativen Forschungsansatz wird eine induktive Vorgehensweise durchgeführt. Vorerst wird das Forschungsthema festgelegt und das Forschungsproblem evaluiert, anschließend sollen offene Forschungsfragen formuliert werden, welche

nach dem „Prinzip der reflektierten theoretischen Offenheit“ (Döring & Bortz, 2016c, S. 26) gestellt werden. In der qualitativen Forschung werden aufgrund der unstrukturierten Datenerhebung auch nicht-standardisierte Datenerhebungsinstrumente angewendet. Unter diesen wird beispielsweise das Stellen von offenen Fragen verstanden. Durch dieses offene Vorgehen wird gewährleistet, dass auch weitere, evtl. neue Aspekte von den Interviewenden genannt werden können. Die häufigste Art der Durchführung stellen mündliche Interviews dar (Häder, 2019a, S. 67). Durch Einzelgespräche entsteht eine geschützte Atmosphäre, wodurch das Wohlbefinden gefördert und die Angst vor Wertung oder Verurteilung sinkt (Forschauer & Lueger, 2020, S. 46). Mithilfe der vermehrt wiederholenden Datenaufbereitung und der Datenanalyse werden die Erkenntnisse für die Ergebnisse der Studie gesteuert. Anhand der Erkenntnisse werden schon vorhandene Theorien verdichtet oder neue Hypothesen gebildet. Somit findet nach der Datenerhebung erst die Theoriebildung, die Konsequenzen und Möglichkeiten der zukünftigen Untersuchungen in der qualitativen Forschung statt (Döring & Bortz, 2016c, 25f.).

4.1.1. Wahl der Methode

Im Vordergrund der folgenden Ausführung steht die Wahl der Methode und deren Begründung. Die qualitative Forschung möchte die Sichtweisen der Beteiligten aufzeigen, sowie deren Ziele eruieren. Somit stehen das menschliche Handeln und Erleben, sowie die persönlichen und sozialen Normen und Regeln im Fokus der qualitativen Studien. Dies wird von den Forschenden erreicht, indem sie in Kommunikation mit den Interviewten und deren Umfeld treten. Beispielsweise können durch Interviews die Befragten von ihren Lebensgeschichten erzählen oder die Interviewenden nehmen an ihrem Alltag teil und beobachten die jeweiligen Phänomene. Dies erfolgte in dieser Arbeit in Form von problemzentrierten Interviews. Ziel eines Interviews ist es, möglichst detaillierte Informationen zu ausgesuchten Themen aufzubringen und implizites Wissen so explizit wie möglich aufzuzeigen (Renner & Jakob, 2020, S. 5). Wissen wird als Konstruktion aufgefasst, welche aufgrund der Verständigung der Beteiligten entsteht (Renner & Jacob, 2020, S. 44). Um die Sichtweise der Befragten zum Thema Hochsensibilität zu erhalten, wird das sprachlich kodierte Datenmaterial am Ende der Interviews interpretiert (Döring & Bortz, 2016i, 63ff.).

Durch die theoretische Offenheit während der Interviews wird von dem Interviewenden methodische Flexibilität verlangt. Die erstellten Interview-Leitfäden können nicht abgearbeitet werden, sondern müssen sich flexibel an die Aussagen und den Erkenntnisprozess anpassen können. Beispielsweise ist es möglich, neue Fragen in den Leitfaden zu integrieren. Des Weiteren ist die Zirkularität der Phasen Datenerhebung, Datenaufbereitung und Datenanalyse von Bedeutung, da dadurch Ungenauigkeiten oder Verständnislücken entdeckt werden können (siehe Anhang: Abbildung 25). Außerdem sollen die dargelegten Ergebnisse objektiv sein, d.h. unabhängig von der Einstellung der Forschenden (Döring & Bortz, 2016i, 67; 70). Der*die Interviewte wird während des Interviews als Gesprächspartner angesehen und soll frei zum Ausdruck kommen, da die Situation einem offenen Gespräch gleichwertig sein soll (Mayring, 2016, S. 67). Neben der theoretischen Offenheit sollten die Interviews auch persönlich stattfinden, um einen ganzheitlichen Eindruck zu erlangen und zusätzliche Rückfragen stellen zu können. Die geleiteten Interviews wurden sowohl persönlich, als auch mithilfe Onlinemedien durchgeführt, was unter manchen Umständen vorteilhaft war, da so die erreichbaren Zielpersonen kontaktierbar waren. Das Verhältnis zwischen dem Interviewenden und dem Interviewten sollte ebenfalls angenehm sein, da ein distanziertes Verhalten zu anderen Antworten führen würde (Döring & Bortz, 2016i, S. 68). Im Rahmen dieser Arbeit wurden eher weiche Interviews absolviert, indem eine möglichst warme und offene Atmosphäre hergestellt wurde. Dies ist hilfreich für Unterhaltungen über das persönliche Verhalten (Renner & Jacob, 2020, S. 9). Unterstützt werden kann dieses Verhältnis durch freundliche, aber neutrale Haltung während des Dialogs. Auf Grund dessen ist das nonverbale und verbale Vorzeigen von Interesse durch den Interviewenden an dem Erzählten des Befragten, beispielsweise durch Blickkontakt, Nicken oder zustimmendes „Mmm“, wesentlich. Dieser Empfehlung wurde in dieser qualitativen Studie nachgegangen. Dennoch soll die interviewende Person keine Bewertungen gegenüber dem Gesagten erwähnen und sich positionieren (Renner & Jacob, 2020, S. 20; 24-25). In dieser Studie wurde die qualitative Forschung in Form von fünf Einzelinterviews ausgewählt. In der Regel werden für die Studien Teilgruppen der Allgemeinheit häufig entsprechend der jeweiligen Berufsgruppe ausgewählt (Kuckartz, 2016, S. 74) in der vorliegenden Untersuchung wird jedoch keine spezifische Gruppe fokussiert. Anderenfalls wurde angestrebt, Personen aus verschiedenen Gruppen zu interviewen, sodass eine Auswahl an Meinungen und Eindrücken erbracht werden kann. Repräsentativität

gilt dabei nicht als Zweck dieser Studie. Es soll herausgefunden werden, wie die Interviewpartner*innen im alltäglichen Leben mit dem Thema Hochsensibilität und dem Umgang vertraut sind. Dabei soll ermittelt werden, inwiefern die Interviewpartner*innen mit den Herausforderungen und Risiken zurechtkommen und ob auch in Bezug auf Kinder und Schule oder vergangene Erfahrungen im Schulsystem etwas verbessert werden könnte. Die Angaben der Betroffenen bilden die Basis der Hochsensibilitätsforschung (Kuckartz, 2016, S. 74).

4.1.2. Gütekriterien qualitativer Forschung

In diesem Kapitel sollen die Gütekriterien der qualitativen Forschung erläutert werden. Allgemein werden die Gütekriterien zur Messung der Qualität einer Forschung verwendet. Da sich qualitative und quantitative Forschungen grundlegend unterscheiden, können die Gütekriterien Objektivität (Bestätigbarkeit), Validität (Übertragbarkeit) und Reliabilität (Zuverlässigkeit) (Häder, 2019a, S. 109), welche bei der quantitativen Forschung verwendet werden, bei der qualitativen Forschung als Kernkriterien nicht unmittelbar transferiert werden (Döring & Bortz, 2016g, S. 107). Bei der qualitativen Forschung existieren verschiedene Kriterienkataloge, welche nachfolgend kurz vorgestellt werden. Zuerst sind die vier Kriterien der Glaubwürdigkeit nach Guba und Lincoln von 1985 erwähnenswert. Laut ihnen ist das Kernkriterium der qualitativen Forschung die *Glaubwürdigkeit* (siehe Anhang: Abbildung 26). Dafür werden vier Kriterien genannt, welche von der Aussagekraft der Studie überzeugen sollen. Zu diesen Kriterien gehören *Vertrauenswürdigkeit (interne Validität)*, *Übertragbarkeit (externe Validität)*, *Zuverlässigkeit (Reliabilität)* und *Bestätigbarkeit (Objektivität)* (Döring & Bortz, 2016g, 108f.).

Neben diesem Kriterienkatalog existieren noch die sieben Kernkriterien nach Steinke (1999, 2009), die ebenfalls die qualitative Forschung bewerten sollen. Diese Kriterien sind in Form einer Checkliste verwendbar, um die Studie beurteilen zu können. Dafür sollen die Kriterien an die Untersuchungsbedingungen angepasst, sowie spezifiziert und modifiziert werden. Diese Kriterien lauten: „Intersubjektive Nachvollziehbarkeit, Indikation, empirische Verankerung, Limitation, reflektierte Subjektivität, Kohärenz und Relevanz“ (siehe Anhang: Abbildung 27). Es müssen mindestens drei dieser Kriterien für eine Bewertung der qualitativen Studie nach Steinke geprüft werden (Döring & Bortz, 2016g, 111ff.; Steinke, 1999, 207ff., 2019, S. 324ff.).

Zusätzlich entwickelte Mayring im Jahre 2002 einen weiteren Katalog an Gütekriterien für die qualitative Forschung. Auf die Gütekriterien von Mayring wird in der nachfolgenden Arbeit zurückgegriffen, sodass die Qualität der qualitativen Studie bewertet werden kann. Diese Gütekriterien wurden ausgesucht, weil sie den Kriterien von Steinke zuordbar sind und ferner noch das Merkmal der Triangulation aufgreifen (Döring & Bortz, 2016g, S. 114; Mayring, 2016, 144ff.). Im Folgenden werden die einzelnen Gütekriterien und ihr Zutreffen für diese Arbeit dargelegt.

- I. *Verfahrensdokumentation*: Unter der Verfahrensdokumentation wird die genaue Begründung der verwendeten Methoden verstanden, „um den Forschungsprozess für andere nachvollziehbar werden zu lassen“ (Mayring, 2016, S. 145). Diesem Kriterium wird nachgegangen, da in Kapitel 4.1, 0 und 4.2.5 das methodische Vorgehen sowie die Datenerhebung und die Analyse spezifisch erläutert und begründet werden.
- II. *Interpretationsabsicherung mit Argumenten*: Unter diesem Kriterium wird die argumentativ begründete Interpretation verstanden, sodass die Begründung nachvollziehbar ist. Des Weiteren muss die Interpretation schlüssig sein (Lamnek & Krell, 2016b, S. 145). Da die theoretischen Grundlagen in Kapitel 0 aufgeführt und begründet werden, ist dieses Gütekriterium ebenfalls in der Untersuchung erfüllt.
- III. *Regelgeleitetheit*: Das Kriterium der Regelgeleitetheit inkludiert die Offenheit gegenüber dem Untersuchungsgegenstand und dennoch der Einhaltung bestimmter Verfahrensregeln. Durch die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring wurden die Verhaltensregeln eingehalten, ebenfalls wird der Untersuchungsgegenstand in dieser Arbeit und in den Interviews offen thematisiert (Döring & Bortz, 2016, S. 111ff.).
- IV. *Nähe zum Gegenstand*: Unter der Nähe zum Gegenstand wird die Nähe zur Alltagswelt der Befragten eingeschlossen. Dafür kann die Befragung beispielsweise in der natürlichen Umgebung der Befragten stattfinden (Mayring, 2016, S. 146). Dies wurde in dieser qualitativen Studie beherzigt, da die Umgebung an die Möglichkeiten der Befragten angepasst wurde und im Vorhinein abgeklärt wurde, ob beispielsweise Kenntnisse von Zoom vorhanden sind. Des Weiteren betrifft das Thema Hochsensibilität jeden der Befragten in seinem persönlichen Leben, weswegen das Thema der Studie ein wichtiges Element der Lebenswelt der Befragten darstellt.

- V. *Kommunikative Validierung*: Anschließend an die Interpretation soll eine erneute Konfrontation mit den Interviewten stattfinden. Dies soll die Diskussion der Ergebnisse anregen, um die Gültigkeit zu überprüfen und evtl. weitere Ansätze zu präzisieren. In der vorliegenden Studie konnte dieses Kriterium der Kommunikativen Validierung nicht erfüllt werden, da aufgrund Zeitmangels kein wiederholter Meinungsaustausch möglich war (Döring & Bortz, 2016, S. 111ff.).
- VI. *Triangulation*: Die Qualität der qualitativen Forschung soll mithilfe vermehrten Analysegänge gesteigert werden (Mayring, 2016, S. 147). Durch unterschiedliche Methoden und Theorien kann der Forschungsprozess abgesichert werden (Döring & Bortz, 2016d, S. 111). Das Kriterium der Triangulation wurde in dieser Untersuchung erfüllt. Es wurde sowohl ein Interview-, als auch ein Kodierleitfaden basierend auf den theoretischen Grundlagen des Kapitels 3 erstellt.
- VII. *Intercoderreliabilität*: Damit ist der Prozess gemeint, bei dem unterschiedliche Personen das gleiche Datenmaterial unabhängig voneinander analysieren und die Endergebnisse anschließend vergleichen. Diese Ergebnisse sollten möglichst übereinstimmend sein (Mayring, 2015, S. 53). Aufgrund der Form dieser Masterarbeit konnte dieses Kriterium nicht umgesetzt werden.

Grundsätzlich kann zusammengefasst werden, dass trotz einiger unvollständiger Kriterien die Gütekriterien nach Mayring überwiegend zutreffen und somit von einer höchstmöglichen Qualität dieser Studie ausgegangen werden kann.

4.1.3. Fragestellung der Untersuchung

Die bereits in der Einführung (siehe Kapitel 2) genannte Forschungsfrage soll in diesem Kapitel spezifiziert werden. Dadurch soll das Forschungsanliegen dieser Untersuchung ersichtlich gemacht werden. Bei qualitativen Untersuchungen werden vorrangig Forschungsfragen verwendet (Gläser & Laudel, 2004a, S. 61). Des Weiteren soll auf die klare Formulierung bei den Fragestellungen geachtet werden und sie sollen vom Forschungsthema abgegrenzt werden (Flick, 2019, 132f.; 2016e, S. 173). Diese Abgrenzung sollte auf Grundlage bereits existierender empirischer Erkenntnisse und Theorien erfolgen. Dadurch können Differenzierungen vorgenommen werden, welche das Problem der Forschung durch eine inhaltliche Eingrenzung spezifizieren (Döring & Bortz, 2016f, S. 144).

Wie in der Einführung bereits dargestellt, wird sich die vorliegende Arbeit mit der Hochsensibilität im Alltag beschäftigen. Dafür wurde in Kapitel 3.3 das Thema Alltag, sowie der Umgang, die Herausforderungen und Bedürfnisse näher erläutert. Des Weiteren wurde der Bezug in Kapitel 3.5 auf die Schule und den Umgang mit Hochsensibilität in den verschiedenen Bereichen dargestellt. Nach der Formulierung des Forschungsproblems, wurden anschließend die Forschungsfragen konzipiert. Diese basieren auf dem aktuellen Forschungsstand und sollen aktuelle Forschungslücken schließen (Döring & Bortz, 2016f, S. 146; 2016e, S. 173). Die Forschungsfragen in Abbildung 5: Forschungsfragen dienen der Orientierung und werden in Kapitel 2 näher erläutert.

Forschungsthema: Der Umgang mit Hochsensibilität im Alltag am Beispiel der Grundschule

Forschungsproblem: Inwiefern findet das Thema Hochsensibilität im Alltag der Betroffenen und ihrem Umfeld Anwendung?

Forschungsfragen:

- ❖ Inwiefern beeinflusst das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“ den Alltag der Betroffenen?
- ❖ Welche Maßnahmen könnten hochsensible Lehrkräfte und Kinder in der Schule unterstützen?
- ❖ Welche besonderen Risiken trägt das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“? Inwieweit könnte dies beeinflusst werden?

Datenerhebung:

- ❖ Interviewstudie (n=5), davon 3 Expert*innen und 2 Angehörige

Abbildung 5: Forschungsfragen

4.2. Datenerhebung

In diesem Kapitel werden das Untersuchungsdesign sowie die Interviewform dargelegt. Ferner wird die Leitfadenkonstruktion dargestellt, sowie die Durchführung der Untersuchung aufgezeigt. Anschließend werden die Daten analysiert und mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Abschließend wird das Vorgehen der Transkription erläutert.

4.2.1. Untersuchungsdesign

Aufgrund des Untersuchungsdesigns wird die methodische Vorgehensweise der Untersuchung charakterisiert. Hierfür werden unterschiedliche Klassifikationskriterien zur Kennzeichnung herbeigezogen. Beispielsweise sind der „Wissenschaftstheoretischer Ansatz der Studie“, „Datengrundlage bei empirischen Studien“ oder die „Anzahl der Untersuchungsobjekte bei empirischen Studien“ (Döring & Bortz, 2016h, 182f.) Kriterien eines Untersuchungsdesigns. Die vorliegende Studie kann dem wissenschaftstheoretischen Ansatz der qualitativen Forschung zugeordnet werden (Döring & Bortz, 2016h, S. 184).

4.2.1.1. Interviewformen

Da viele Möglichkeiten für Interviewtechniken bestehen und diese in einem Kategoriensystem nur unvollständig aufgezeigt werden können, werden nachfolgend sechs Klassifikationskriterien von Dörning und Bortz (2016b, S. 358ff.) vorgestellt, welche bei der Datenerhebung der Interviews verhelfen.

- (1) *Grad der Strukturierung der Interviewsituation:* Es existieren drei Stufen der Strukturierung. Die erste sind unstrukturierte oder nicht-strukturierte Interviews, die zweite teilstrukturierte oder halbstrukturierte und die dritte Strukturierungsstufe sind die vollstrukturierten Interviews. Die beiden erstgenannten werden am häufigsten für Interviews verwendet (Gläser & Laudel, 2004, S. 38f). Für diese Untersuchung wurden halbstrukturierte Interviews geführt. Dafür wurde der Leitfaden vorab erstellt und dient als Grundlage für die zu führenden Interviews. Dieser soll so mithilfe von Stichworten für freie Fragen, Aufforderungen oder explizit formulierten Fragen gestaltet werden, sodass Raum für Offenheit und Spontanität gegeben ist (Gläser & Laudel, 2004, S. 138). Laut Helfferich soll dieses Prinzip offen sein, aber eine nötige Struktur vorgeben (Helfferich, 2019a, S. 814). Durch die Halbstandardisierung können die Ergebnisse im Gegensatz zu unstrukturierten Interviews abschließend besser verglichen werden und zusätzlich besteht der Vorteil der Offenheit gegenüber den standardisierten Verfahren (Dörning & Bortz, 2016b, S. 358f.)
- (2) *Anzahl der gleichzeitig interviewten Befragungspersonen:* Die Art der Befragung bezüglich Befragungspersonen gliedert sich entweder in eine Einzelbefragung, oder in Paar- oder Gruppenbefragungen (Gläser & Laudel, 2004, S. 38).. Da eine persönliche Gesprächsatmosphäre und ein vertrautes Umfeld hilfreich ist, um die Sichtweisen und Einstellungen der Befragten zu erfahren, wurden in dieser Arbeit ausschließlich Einzelinterviews geführt (Dörning & Bortz, 2016b, S. 359).
- (3) *Art des Interviewkontaktes bzw. Interviewmodus:* Der Interviewmodus wird in drei Hauptvarianten unterteilt: persönlich, telefonisch oder online. Mündliche Interviews werden normalerweise persönlich geführt, dennoch haben auch Online-Interviews den Vorteil, kostengünstig und international geführt werden zu können (Dörning & Bortz, 2016b, S. 359f.). Aufgrund der großen Entfernung zu den Expertinnen wurde hierfür Online-Interviews per Zoom gewählt. Die

Interviews zu den Angehörigen und hochsensiblen Personen wurden persönlich zu Hause oder in der näheren Umgebung geführt.

- (4) *Anzahl der Interviewenden:* Bei der Anzahl der Interviewenden kann zwischen einem Interviewer, zwei oder mehr als zwei Interviewer unterschieden werden. Die herkömmlichen Interviews werden jedoch von einem Interviewer geführt, da die anderen Vorgehensweisen aufwändiger sind und die Befragungspersonen evtl. einschüchtern (Döring & Bortz, 2016b, S. 360). In der vorliegenden Arbeit wurde ebenfalls nur ein Interviewer gewählt, der die Interviews durchgeführt hat.
- (5) *Art der Befragungspersonen:* In einem Interview können entweder Experten oder Laien bzw. Betroffene interviewt werden. Durch die Betroffenen-Interviews können die persönlichen Sichtweisen und Erfahrungen aufgezeigt werden, die Experten-Interviews können durch das Fachwissen nützlich sein (Döring & Bortz, 2016b, S. 360). Diese Arbeit inkludiert sowohl Experten-Interviews, als auch Betroffenen-Interviews. Es wurden Expertinnen im Bereich Hochsensibilität gefunden, welche durch ihren Beruf mit vielen hochsensiblen Personen zusammenarbeiten und somit viel Erfahrung und Fachwissen mit sich bringen. Zusätzlich wurden Betroffene in Form von Angehörigen bzw. hochsensiblen Personen befragt, welche die Sichtweise aus dem Alltag widerspiegeln können.
- (6) *Art der Interviewtechnik:* Es existieren ebenfalls mehrere Varianten der qualitativen Einzelbefragung. Unterschieden wird zwischen unstrukturierten Interviews, wie beispielsweise ethnographisches oder narratives Interview, oder halbstrukturierte Interviews wie beispielsweise fokussierten oder problemzentrierten Interviews (Döring & Bortz, 2016b, S. 360). Es werden bei problemzentrierten Interviews gesellschaftliche Problemstellungen fokussiert (Mattissek, A., Pfaffenbach, C. & Reuber, P., 2013, S. 166). In dieser Untersuchung wurde das problemzentrierte Interview gewählt, da dies eine offene Interviewform ist und die*der Befragte den nötigen Freiraum hat sich zu öffnen. Das problemzentrierte Interview wird zu den drei Leitfadeninterviews gezählt und arbeitet wie andere Interviewvarianten auf sprachlicher Basis. Die wesentlichen Merkmale sind die mittlere Offenheit und die Teilstandardisierung (Mayring, 2016, S. 65f.; Mattissek et al., 2013, S. 159). Das Merkmal Offenheit impliziert, dass dem*der Gesprächspartner*in keine Antwortvorgaben gegeben werden und sie zu ungeordneten Ausführungen angeregt werden (Mattissek

et al., 2013, S. 166). Bei der Teilstandardisierung in Form von halbstrukturierten Interviews werden die positiven Aspekte von standardisierten und nicht standardisierten Befragungen kombiniert und deren Mängel versucht zu vermeiden (Renner & Jacob, 2020, S. 16). Dadurch ist es die*der Interviewer*in möglich, flexibel während des Gespräches zu reagieren, da für die halbstandardisierten Interviews kein fester Fragenkatalog besteht (Mattissek et al., 2013, S. 166). Die Grundlage der halbstrukturierten Interviews bilden dennoch die Interviewleitfäden (Renner & Jacob, 2020, S. 16) (siehe Anhang a). Im Interviewleitfaden werden Fragen in sinnvoller Reihe zusammengefasst (Mayring, 2016, S. 69), welche für den Gesprächsverlauf strukturgebend sein sollen und der thematischen Ordnung dienen. Dennoch sind eigene Varianten in Form von Zusatzfragen oder dem Überspringen von Fragen während des Interviews ausführbar, da dies im Ermessen des Interviewers liegt (Renner & Jacob, 2020, S. 16–17).

4.2.2. Leitfadenkonstruktion

Durch den Leitfaden des Interviews kann das Vorwissen der forschenden Person inhaltlich eingeordnet werden und dient zudem als Hilfestellung für den Prozess (Witzel, 1982, S. 90). In der vorliegenden Untersuchung wurden halbstrukturierte Interviews durchgeführt. Durch diese Interviewform soll ein ganzheitlicher Überblick über den Themenkomplex erlangt werden. Damit das Interview teilweise strukturiert ist, wurde im Vorhinein ein Leitfaden zur Unterstützung erstellt, welcher der inhaltlichen Vergleichbarkeit der unterschiedlichen Interviews dient (Döring & Bortz, 2016b, S. 372). Des

Weiteren erfüllt der Leitfaden den Zweck,

die Einflussnahme der interviewten Person auf die Angaben der Befragten zu minimieren. Somit bietet der Leitfaden genug Freiheiten, um flexibel durch Themen und Fragen angepasst zu werden (Döring & Bortz, 2016b, S. 372). Durch die Offenheit des Interviews können die Befragten Informationen ergänzen, welche die interviewende Person vorab nicht berücksichtigt hatte. Dies hat zur Folge, dass neben der Gewichtung von Informationen auch die außergewöhnliche Wichtigkeit von bestimmten Details tradiert wird (Lamnek & Krell, 2016a, S. 322f.). Aus diesem

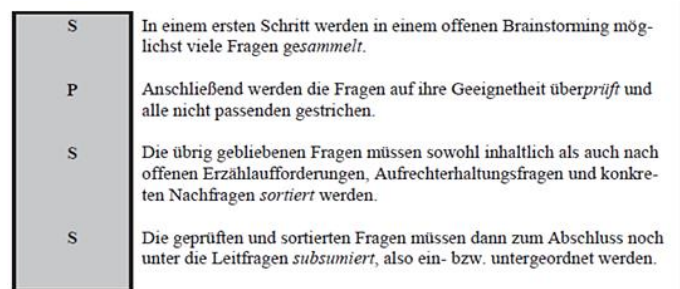


Abbildung 6: SPSS- Prinzip nach Helfferich 2009

Grund wurde bei der Planung des Leitfadens auf offen gestellte Fragen geachtet (Helfferich, 2009, S. 677). Als Grundlage für die Erstellung des Leitfadens wurde das sogenannte SPSS-Prinzip (Sammeln, Prüfen, Sortieren und Subsumieren) verwendet. Die vier Buchstaben erläutern die aufeinanderfolgenden Arbeitsschritte, mit welchen der Leitfaden erstellt wird (siehe Abbildung 6). Der erste Buchstabe steht für das Sammeln, hierbei wird offenes Brainstorming betrieben. Daraufhin werden die Fragen geprüft und die ungeeigneten Fragen, wie beispielsweise wertende oder geschlossene Fragen, gestrichen. Anschließend werden die einzelnen Fragen sortiert. Bei der Sortierung wird zwischen offenen oder inhaltlichen Erzählaufforderungen, Aufrechterhaltungsfragen oder Nachfragen eingeteilt. Abschließend werden die Fragen eingeordnet und subsumiert (Helfferich, 2009, S. 677f).

Um eine Übersichtlichkeit sicherzustellen, wird der Interviewleitfaden in drei Bereiche (Einstieg, Hauptphase und Schluss) gegliedert (Helfferich, 2019b, S. 677). Zu Beginn erfolgt eine kurze Begrüßung, anschließend eine Vorstellung der am Interview beteiligten. Daraufhin wurden noch einmal organisatorische Aspekte, wie beispielsweise die Anonymisierung der Daten oder die Möglichkeit das Interview abubrechen, besprochen. Zudem wurde darum gebeten, die Fragen möglichst ehrlich zu beantworten. Im Folgenden werden die drei Forschungsfragen genannt und erläutert. Der ausführliche Leitfaden in Lang-, sowie in Kurzform mit den inhaltlichen Aspekten, Aufrechterhaltungsfragen und den Nachfragen kann im Anhang (siehe Anhang a) inspiziert werden.

(1) Inwiefern beeinflusst das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“ den Alltag der Betroffenen? Mit dieser Frage sollen allgemeine Merkmale, sowie die Verhaltensweisen im Alltag aufgezeigt werden. Des Weiteren wird hierbei auch das Thema Arbeitsalltag sowie privates Umfeld angesprochen (siehe Kapitel 3.3).

(2) Welche besonderen Risiken trägt das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“? Inwieweit könnte dies beeinflusst werden? Bei dieser Frage geht es explizit um die Risiken, welche bei einer Überreizung von hochsensiblen Personen eintreten können. Es soll herausgefunden werden, ob die Befragten schon einmal an ihre Grenzen gekommen sind und ob sie für sich persönlich Methoden entwickelt haben, welche ihnen im Alltag zur Vorbeugung helfen. (siehe Kapitel 3.8).

(3) Welche Maßnahmen könnten hochsensible Lehrkräfte und Kinder in der Schule unterstützen? Diese Frage soll die Wichtigkeit im schulischen Umfeld

verdeutlichen. Hierbei sollen die Befragten auf ihre eigenen Erfahrungen aus Schulzeiten, sowie neue Erkenntnisse und Methoden im Umgang aus ihrem bisherigen Alltag berichten. (siehe Kapitel 3.5).

4.2.3. Stichprobe

Vorab sollten die Befragten sorgfältig ausgewählt werden, da sie eine grundlegende Bedeutung für die Qualität der Studie haben (Gläser & Laudel, 2004a, S. 113). Um die Daten für die Studie zu erheben, wurden drei hochsensible Personen und zwei Angehörige von hochsensiblen Personen befragt (insgesamt $n=5$). Zwei der drei hochsensiblen Personen arbeiten ebenfalls im Coachingbereich für Hochsensibilität, haben somit eine Aus- und Weiterbildung gemacht und gelten als Experten dieses Themas. Die interviewten Personen entsprachen unterschiedlicher alters-, geschlechts- und Berufsgruppen, auf diesem Weg konnte eine heterogene Stichprobenauswahl stattfinden. Eine weitere Rolle für die Befragung spielte die Vorkenntnis zu dem Thema Hochsensibilität, da sich die Angehörigen ebenfalls mit dem Thema durch ihre Partnerin oder Familienangehörigen auseinandergesetzt hatten und somit detailliertere Antworten auf die Fragen geben konnten.

Die Kontaktaufnahme zu der Stichprobe erfolgte auf unterschiedlichen Wegen. Einige hochsensible Personen sind aus dem näheren Umfeld bekannt, die Expertinnen wurden über die digitalen Medien kontaktiert. Drei Interviews erfolgten bei den Befragten in der Umgebung, die anderen zwei Interviews der Expertinnen erfolgten über das digitale Medium „Zoom“. Im Vorhinein wurde abgesprochen, ob die Expertinnen mit dem Medium vertraut sind und sich damit wohl fühlen. Da vorab persönlich gesprochen und geschrieben wurde und das Interview jeweils an einem vertrauten Ort des Befragten stattfand, sorgte dies für eine hemmungslose und offene Atmosphäre (Gläser & Laudel, 2004a, S. 114). Da die Anzahl der Proband*innen für die Sozialforschung schwierig ist im Vorhinein festzulegen, sollte die Anzahl nicht auf einen Minimalwert reduziert werden, um keine notwendigen Informationen zu übersehen (Gläser & Laudel, 2004a, S. 113). Dennoch soll die Anzahl nicht überschritten werden, da die Zeit für die Analyse und Auswertung im Rahmen der Masterarbeit nicht ausreichen würde (Akremi, 2019, S. 325). Zudem sollte das Hauptaugenmerk auf der Qualität der Befragung liegen (Helfferich, 2011, S. 175).

4.2.4. Durchführung

Vor der Anwendung des Leitfadens bei den Interviews erfolgte eine Erprobung an Testpersonen. Dieser Pretest sorgt dafür, die Leitfragen weiter zu optimieren und präzisieren, dementsprechend wurde darauf geachtet, ob die Fragen verständlich formuliert wurden und die zeitliche Einteilung angemessen ist (Häder, 2019b, S. 412). Um dies zu überprüfen haben drei Bekannte, die sich ebenfalls mit dem Thema Hochsensibilität auskennen, diese Fragen kontrolliert. Einzelne Fragen wurden anschließend angepasst und Änderungen in der Formulierung vorgenommen, um die Thematiken verständlicher darzustellen. Anschließend wurden die einzelnen Interviews durchgeführt. Dies kann online, persönlich, telefonisch oder schriftlich erfolgen (Döring & Bortz, 2016h, S. 356). Die Interviews dieser Arbeit wurden sowohl persönlich, als auch online geführt. Mithilfe der Möglichkeit für die Online-Formate konnte über teilweise weitere Entfernungen dennoch Gesprochen werden. Dadurch konnten die Zeit- und Kostenaufwände der Anfahrtswege gespart werden. Innerhalb kurzer Zeit war es somit möglich, die Informationen zu erheben und die Gesichtspunkte zum Thema Hochsensibilität zu erfassen (Döring & Bortz, 2016h, S. 357). Des Weiteren kann durch die Onlinebefragung die Sicherheit der Interviewenden im Blick auf die Corona-Pandemie gewährleistet werden. Neben den Vorteilen hat dies auch den Nachteil, dass die Verbindung gestört werden kann oder anderweitige Störvariablen auftreten (Döring & Bortz, 2016h, S. 206f.).

Vor der Durchführung der Interviews wurden die Interviewfragen an die Teilnehmer*innen weitergeleitet. Dies diente vorab der Vorbereitung auf das Interview, da sich einige der hochsensiblen Personen gerne vorbereiten wollten und diese Sicherheit benötigten. Ebenfalls wurden die Datenschutzbestimmungen im Vorhinein an die*der Befragte geschickt, sodass vor allem bei den Online-Terminen, die Bestimmungen vorab vorlagen (Döring & Bortz, 2016b, S. 366). Die Interviews wurden im Zeitraum vom 31.05.2022 bis 04.11.2022 von dem Autor dieser Studie persönlich geführt. Die Dauer der Interviews variierte stark, es gab Interviews mit einer Länge von 20 Minuten, sowie von 110 Minuten. Zu Beginn des Interviews erfolge eine kurze Vorstellung der Interviewerin, daraufhin wurde der Themenschwerpunkt erläutert (Lamnek & Krell, 2016a, S. 77). Des Weiteren wurde bei jedem Interview zu Beginn betont, dass der*die Befragte gerne bei zu intimen Fragen Bescheid geben kann, sodass dann die nächste Frage gestellt wird oder dass Pausen eingelegt werden können. Hiermit wird auf das persönliche Bedürfnis

des Befragten eingegangen, sowie auf die individuellen Grenzen, damit das Interview für die Teilnehmer*innen so angenehm wie möglich gestaltet wird und die positive Gesprächsatmosphäre beibehalten werden kann (Döring & Bortz, 2016b, S. 360). Das Interview wurde mithilfe eines Diktiergerätes aufgenommen, sodass die Aufnahme anschließend zur Transkription verwendet werden kann (Döring & Bortz, 2016b, S. 356). Es wurde während der Interviews darauf geachtet, dass es keine Unterbrechungen gibt, da laut Forschauer und Lueger das Prinzip „Offenheit hat Vorrang“ (2020, S. 71) beim Interviewverlauf hilfreich ist. Dieses Prinzip führt zu einer Aufrechterhaltung des Gesprächsflusses. Nach den Interviews wurde sich nach dem persönlichen Befinden der Befragten erkundigt, um auf die Bedürfnisse von hochsensiblen Personen eingehen zu können und mögliche Unsicherheiten aus dem Weg zu räumen (Aron, 2008, S. 175; 313ff). Abschließend erfolgte mithilfe der Audioaufnahme die Transkription und daraufhin die Auswertung der Interviews, welche in Kapitel 5 aufgeführt werden.

4.2.5. Analyse und Auswertung

In den folgenden Unterkapiteln wird der Auswertungsprozess der Transkription und Codierung der Interviews vorgestellt sowie die Methode der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring. Die verschiedenen Auswertungs- und Analysemöglichkeiten der Daten eines qualitativen Interviews können in vier Phasen unterteilt werden: Transkription, Einzelanalyse, generalisierte Analyse und Kontrollphase (Lamnek & Krell, 2016a, S. 379). Die Transkriptionsphase wandelt das umfangreiche Audiomaterial in eine lesbare Textform um. Die Verschriftlichung der Audioaufzeichnung erfolgte nach Transkriptionsregeln von Räder und Kuckartz (2019), Kuckartz (2010) und Kruse (2015) (siehe Anhang: Transkriptionsregeln, S. 165). Der Fokus bei der Transkription wurde auf den inhaltsanalytischen Aspekt gelegt, der sprachwissenschaftliche Aspekt wurde außen vorgelassen (siehe Anhang: Transkriptionsregeln Nr. 12). Nach der Transkriptionsphase folgt die Auswertung der Interviews. Hierbei wurde die Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) verwendet, diese Methode verhilft zu einem regel- und theoriegeleiteten Vorgehen der Interviewauswertung. Die vorliegende Arbeit wurde mit der induktiven Kategorienbildung ausgearbeitet, wobei das Audiomaterial auf die bedeutsamen Inhalte reduziert wird (Döring & Bortz, 2016a, S. 541). Dadurch wird die Datenmenge in ein Kategoriensystem minimiert, wodurch die Analyse transparent und überprüfbar gemacht wird (Lamnek & Krell, 2016a, S.

481ff.). Vorerst wurden die relevanten Textelemente ermittelt, woraufhin die Kodiereinheiten auf den Inhalt durch die Paraphrasierung reduziert wurden. Daraufhin wurden die Paraphrasen generalisiert und unwesentliche Phrasen entfernt, anschließend entsteht daraus das Kategoriensystem, bei dem die Textelemente bestimmt und untersucht werden. Abschließend erfolgte eine intensive Kontrolle der Auswertung (Mayring, 2015, S. 69ff.). Dieses Datenmaterial kann im Anhang (siehe S. 172 f.) nachgesehen werden.

4.2.6. Datenaufbereitung

Die Daten sollten vor der Analyse aufbereitet werden, um die durchgeführten Interviews analysieren zu können (Kuckartz & Rädiker, 2019, S. 448 f.). Hierfür wurde in der vorliegenden Untersuchung die Methode der Transkription angewandt. Dies beinhaltet die Verschriftlichung der Audioaufnahmen. Um die Verschriftlichung zu ermöglichen, müssen die Daten aus den Interviews aufgezeichnet werden. Dadurch kann sich die Interviewende Person auf das Gespräch fokussieren und beide am Gespräch beteiligten werden nicht abgelenkt. Zusätzlich können beim halbstrukturierten Interview weitere passende Fragen gewählt und im Gesprächsverlauf ergänzt werden (Witzel, 1982, S. 91). Vor Beginn des Interviews wurde die Einverständniserklärung bei den Interviews vor Ort, die Online-Interviews vorab per E-Mail ausgefüllt. Als Grundlage der Auswertung und Interpretation dient die schriftliche Form der mündlichen Interviews (Mayring, 2016, S. 89). Die Transkription wurde von der Autorin eigenständig ausgearbeitet. Dabei wurde der Fokus nicht auf das zu präzise transkribieren gelegt, sondern auf den Inhalt der Interviews sowie die Vollständigkeit (Gläser & Laudel, 2004a, S. 188). Des Weiteren wurde eine leichte sprachliche Glättung vorgenommen, wenn die*der Befragte Dialekt verwendet hat. Dennoch wurde wortwörtlich transkribiert und nonverbale Aussagen nur ergänzt, wenn sich der Inhalt dadurch verändert hat (Gläser & Laudel, 2004a, S. 188). Zusätzlich wurden Absatzangaben im Transkript ergänzt, um die Textstellen leichter aufzufinden. Da auf die Anonymisierung geachtet wurde, wurden personenbezogene Daten und Orte soweit verändert, dass keine Rückschlüsse mehr vorzufinden sind (Gläser & Laudel, 2004a, S. 189). (Kuckartz, 2016, S. 171). Die gänzlichen Transkripte der abgeschlossenen Interviews sind dem Anhang (S. 172) zu entnehmen.

4.2.7. Datenauswertung

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ist eine weit verbreitete Auswertungsmethode. Diese hat das Ziel, die Texte systematisch und theoriegeleitet zu analysieren. Dadurch wird das Material theoriegeleitet mit dem Kategoriensystem ausgearbeitet (Mayring, 2016, S. 114).

Es werden sowohl inhaltliche Strukturen, als auch Sinnstrukturen bei der Auswertung der Interviews berücksichtigt (Mayring & Fenzl, 2019, S. 633 ff.). Die interpretativen Daten, sowie die Angaben der Häufigkeit einer Kategorie gehen dadurch nicht verloren (Mayring & Fenzl, 2019, S. 634). Mayring (2015) empfiehlt drei Grundformen für die qualitative Inhaltsanalyse:

1. *Zusammenfassung*: Das Datenmaterial soll reduziert werden, um nur die wesentlichen Inhalte zu bearbeiten. Diese Inhalte sollen ein Abbild des Datenmaterials aufzeigen.
 2. *Explikation*: Verschiedene ungeklärte Textteile werden erläutert und erklärt.
 3. *Strukturierung*: Ziel ist es, konkrete Aspekte herauszufiltern und mithilfe bestimmter Ordnungskriterien einzuschätzen.
- (Mayring, 2015, S. 67; 2016, S. 115).

Laut Mayring ist ebenfalls eine Mischform dieser Grundformen möglich (Mayring, 2015, S. 67). Somit wurde in der vorliegenden Arbeit zur Datenauswertung die Mischform von Zusammenfassung und Strukturierung ausgewählt. Durch induktive Kategorienbildung und deduktive Kategorienanwendung wurde das für diese Arbeit benötigte Kodiersystem entwickelt. Zunächst wurden theoretische Strukturierungsdimensionen festgelegt, welche auf der Grundlage der theoretischen Erkenntnisse aus Kapitel 3 bestehen.

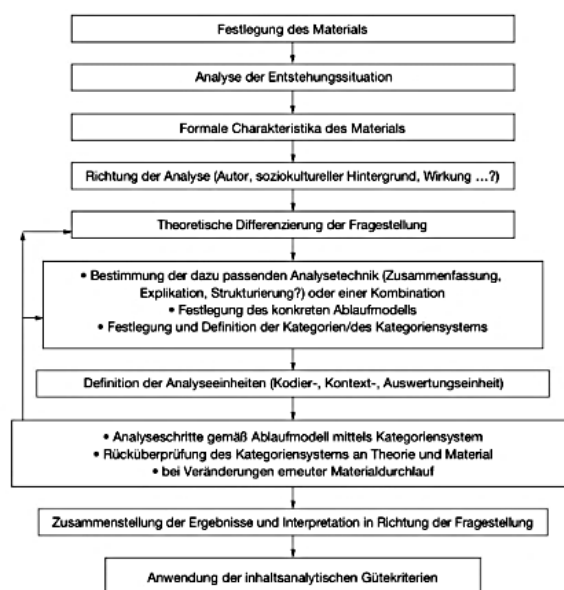


Abbildung 7: Qualitativer Forschungsprozess (Quelle: Mayring, 2015, S. 62)

In Abbildung 7 ist das Modell nach Mayring (2015) zu sehen. Dieses beinhaltet explizite Regeln für den Ablauf der Analyse (Mayring, 2015, S. 50f.) (siehe Kapitel 4.2.1-4.2.6). Mithilfe der Transkriptionssoftware MAXQDA erfolgte die Einteilung der Codes der transkribierten Interviews. Die Textstellen wurden bei den Interviews nach dem ersten Durchgang farbig markiert und anschließend in Kategorien eingeteilt. Danach wird das gesamte Material analysiert. Dies erfolgte sowohl bei den Interviews der Expert*innen, sowie den Angehörigen. Dadurch entstand der Kodierleitfaden, welcher in Ober- und Unterkategorien unterteilt wurde (Mayring & Fenzl, 2019, S. 634).

4.2.8. Transkription

Unter der Transkription wird die Verschriftlichung verbaler Kommunikation verstanden. Die Grundlage für die Verschriftlichung bildet eine Audio- oder Videoaufzeichnung (Kuckartz, 2010, S. 37), welche anschließend als Basis für die nachfolgende Interpretation des geführten Interviews verwendet wird (Mattissek et al., 2013, S. 192). Da die Transkription ein zeitintensiver Prozess ist, sollte die*der Forschende die Details der Transkriptionsregeln im Vorhinein festlegen. Hierzu gehören beispielsweise die Ziele der Analyse oder der Genauigkeitsgrad der Transkription, um die Forschungsfragen dennoch beantworten zu können (Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 43). Folgende Transkriptionsregeln wurden von der Autorin dieser Arbeit ausgewählt (siehe Anhang S. 165), da einige Meinungsverschiedenheiten in der Literatur vorzufinden sind (Mattissek et al., 2013, S. 194;). Die Transkription erfolgt wörtlich, allerdings werden Dialekte nicht mit transkribiert (Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 43). Eine Annäherung zum Schriftdeutsch erfolgt durch die Glättung der Sprache und Interpunktion (Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 43), Füllwörter werden mit aufgenommen, Verdopplungen der Wörter fallen jedoch weg. Ebenfalls werden kurze Einwüfe die lediglich dem Gesprächsfluss dienen, weggelassen (Kuckartz, 2010, S. 43). Falls Störungen von außen auftreten, werden diese ebenfalls kenntlich gemacht (Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 44). Personenbezogene Daten und Orte wurden verändert, um keine Rückschlüsse auf die*den Interviewpartner*in machen zu können. Sprechpausen, Betonungen und Änderungen der Lautstärke wurden nicht in die Transkripte mit aufgenommen, unverständliche Äußerungen wurden jedoch kenntlich gemacht (Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 44). Nach dem Abschluss der Transkription wurde nochmals überprüft, ob die Verschriftlichung mit der Originalaufnahme

übereinstimmen. Des Weiteren wurden die Texte öfter Korrektur gelesen um die möglichen Fehler zu berichtigen (Kuckartz, 2010, S. 51; Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 50).

5. Ergebnisse – Auswertung der problemzentrierten Interviews

Im folgenden Kapitel werden die empirischen Ergebnisse der Studie dargestellt. In Kapitel 5.1 werden die Ergebnisse der Interviews in Ober- und Unterkategorien gegliedert und anschließend beschrieben. Daraufhin werden die Resultate interpretiert (siehe Kapitel 5.2) und abschließend wird über die Forschungsmethode sowie die Forschungsergebnisse diskutiert (siehe Kapitel 7).

5.1. Deskription

In diesem Teil der Arbeit sollen die durch die Interviews gewonnenen Daten beschrieben und in Kategorien wiedergegeben werden. Die Aussagen der Interviewenden wurden hier wortwörtlich oder indirekt wiedergegeben.

Oberkategorie 1: Alltag

1.1. Bedürfnisse hochsensibler Personen

Es existieren unterschiedliche Bedürfnisse hochsensibler Personen, da diese abhängig von den einzelnen Individuen sind.

Viele der Befragten und deren Angehörigen betonten, dass Pausen, Ruhe und Zeit für sich selbst wichtige Bedürfnisse von hochsensiblen Menschen sind. Dies kann sich beispielsweise in Form von Rückzügen aus alltäglichen Situationen äußern (Interview E, Abs. 18). Einige der Befragten ergänzen bei diesem Aspekt auch Stille-Phasen (Interview B, Abs. 10) oder sog. „Inseln“ (Interview C, Abs. 28), beispielsweise in Form von Meditationen, welche sie benötigen, um sich vom Alltag abzulenken und abschalten zu können. Diese Phasen werden entweder vor dem zu Bett gehen in den Tagesablauf eingeplant oder bei direkter Reizüberflutung angewendet (Interview B, Abs. 10; Interview A, Abs. 23; Interview C, Abs. 36;). Diese Beruhigung des Nervensystems durch Meditation ist ebenfalls wissenschaftlich bewiesen und durch Jon Kabat-Zinn populär geworden (Interview C, Abs. 36). Eine Befragte beschreibt die Stille-Zeit folgendermaßen: „Einfach nichts hören, einfach mich selber auf meine Atmung konzentrieren ähm genau das ist so ein bisschen mein Moment in dem ich dann Energie wieder aufladen kann.“ (Interview B, Abs. 10). Wie hier auch deutlich wird, vermeiden hochsensible Menschen weitere Sinneseindrücke wie beispielsweise Geräusche, um die Überstimulation des Nervensystems regulieren zu können. Hierzu wurden auch beispielhaft Noise Cancelling Kopfhörer genannt, welche die hochsensiblen Personen verwenden, um sich von den auditiven Wahrnehmungen abzugrenzen

(Interview C, Abs. 36). Diese Stille-Zeit kann auch dazu genutzt werden, um in Ruhe ein Buch zu lesen oder sich im Zimmer zurück zu ziehen (Interview D, 44-45).

Neben der Zeit für sich gehört auch Zeit mit Menschen dazu, die den Betroffenen wirklich guttun und ihnen Energie geben und nicht rauben (Interview A, Abs. 22-23).

Ebenfalls spielt das Thema Bewegung bei hochsensiblen Personen eine entscheidende Rolle, dies wird auch häufig mit dem Verlangen Zeit in der Natur zu verbringen kombiniert. Die Befragte aus Interview C äußerte sich dazu folgendermaßen: „Bewegung ist für mich tatsächlich wichtig also es gibt nur eine schöne Kombination, das ist einmal Bewegung das ist also es ist Natur draußen sein also täglich auf jeden also auch wenn schlechtes Wetter ist möchte ich gerne nach draußen, weil es einfach für mich wirklich guttun“ (Interview C, Abs. 35-36). Die hochsensible Person des Angehörigen aus Interview D macht beispielsweise gerne Spaziergänge über die Felder neben ihrem Haus. Der Befragte ergänzte den Drang zur Freiheit in Bezug auf die Natur: „Und sie muss immer viel raus. Sie fühlt sich immer schnell eingesperrt, wenn sie zu Hause ist“ (Interview D, 44-45).

Ein weiterer Aspekt ist das Bedürfnis nach einem Sinn, also nach „Sinnhaftigkeit in den Tätigkeiten“ (Interview A, Abs. 23).

Ein zusätzliches Anliegen von HSPn ist das Verständnis aus der Umgebung. Es ist dem*der Betroffenen wichtig, dass das Umfeld die Bedürfnisse akzeptiert. Ebenfalls sollen sie sich keine Sorgen machen oder versuchen den*die Betroffene*n aufzuheitern, da dies kontraproduktiv sein kann (Interview B, Abs. 10). Neben diesem Verständnis kann auch die Kommunikation erwähnt werden. Hochsensiblen Personen ist die Kommunikation mit ihrem Umfeld von Bedeutung, um ihren Mitmenschen aufzeigen zu können, warum sie nun Pausen benötigen oder was weitere Bedürfnisse sind (Interview C, Abs. 35-36).

Neben den genannten Aspekten gehört das Bedürfnis nach einer guten Ernährung zu den Wünschen von hochsensiblen Personen. „Ich esse auch tatsächlich kein Fleisch und auch ganz ganz wenig Tierprodukte an sich, also komplett vegan nicht, aber wenig Tierprodukte und wenn dann am liebsten wirklich, dass ich weiß wo es herkommt und dass ich weiß, dass nicht jedes dritte Ei von einer Henne mit gerupftem Gefieder oder gebrochenen Bein kommt. Küken schreddern mal außen vorgelassen“ (Interview C, Abs. 36). Die Befragte aus Interview C (Abs. 36) beschreibt ihre Ernährung als eher hochwertig und hauptsächlich aus Bio-Produkten bestehend. Dies liegt im Besonderen an den

ethischen Gesichtspunkten, da sie das Leid der Tiere nicht ertragen kann (Interview C, Abs. 36).

Ein befragter Angehöriger einer hochsensiblen Person betont ebenfalls den notwendigen Schlaf von hochsensiblen Menschen. „Also der größte Einfluss der offensichtlich ist nach außen hin ist, dass sie viel Schlaf braucht. Also es kann sein, sie kommt von der Arbeit zurück und leg sich dann erst nochmal 2-3 Stunden schlafen, bevor sie dann wieder ein bisschen wach ist. Aber schläft auch nachts zwischen 8 und 10 Stunden normalerweise. Also das heißt sie kommt dann so zwischen, also wenn sie Mittagsschlaf macht bis auf 12 Stunden Schlaf pro Tag. Das ist natürlich schon länger wie normal“ (Interview D, Abs. 16-17).

Abschließend wird das Bedürfnis nach Beständigkeit und Struktur angeführt. Ein beständiges Umfeld und eine „gewisse Grundordnung“ (Interview E, Abs. 18) durch einen Tagesplan hilft hochsensiblen Menschen, Ordnung zu schaffen in der es sich leichter leben lässt (Interview E, Abs. 18).

1.2. Erfahrungen hochsensibler Personen

Drei Befragte sind von dem Wesensmerkmal Hochsensibilität selbst betroffen, die anderen zwei Befragten sind Angehörige von hochsensiblen Personen und berichten von den Alltagssituationen.

„Ähm also, dass ich selber sehr sensibel bin, das wusste ich schon immer. Das war auch als Kind schon klar, ja da war ich auch schon immer so das Sensibelchen“ (Interview A, Abs. 9). Auf diese Sensibilität wurde die Befragte A jedoch erst mit 23 Jahren durch Werbung auf dem digitalen Medium Instagram aufmerksam. Durch Coaches und Workshops wurden Gemeinsamkeiten mit dem Persönlichkeitsmerkmal erkannt und anschließend setzte sich die Befragte A mit der Thematik weiter auseinander. Daraufhin hat sie den HSP-Selbsttest durchgeführt und herausgefunden: „Okay ich bin eindeutig auch hochsensibel“ (Interview A, Abs. 9).

Eine Betroffene erzählt von ihrem Arzt, welcher sie auf das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität hingewiesen hatte. Der Weg zu dieser Feststellung hat über 2 Jahre gedauert, denn die Befragte zeigte schon in der 8. Klasse Symptome, wie beispielsweise Konzentrationsschwierigkeiten, wenn die Mitschüler sich unterhalten hatten oder auch der enorme Druck in Klassenarbeiten. Dabei wurde viel Energie benötigt, um sich sowohl zu konzentrieren als auch wieder von dem Stress herunterzukommen. Neben vielen anderen Besuchen bei Ärzten

wurde zuerst auf ADHS getippt, trotz der vielen Tests konnte dies jedoch nicht bestätigt werden (Interview B, Abs. 2).

Beispielhaft werden weitere Erfahrungen im Alltag von den befragten hochsensiblen Menschen beschrieben. „Ja also im Alltag vor allem zeigt sich das ganze ähm grade auch schon beim Fernsehschauen, wenn ich mir Filme ansehe, dann muss ich wirklich darauf achten in welcher Rubrik diese Filme sind, weil Horrorfilme kann ich gar nicht anschauen. Ich fühle mich danach immer noch komplett so, als hätte ich da selber mitgespielt oder als wäre es gar kein Film gewesen. Und wie man sich vorstellen kann, ist es kein schönes Gefühl gewesen, vor allem dann zum Einschlafen und gerade, wenn ich sehr traurige Filme ansehe, dann muss ich die ganze Nacht oder den ganzen Abend noch darüber nachdenken und bin selbst total traurig, das heißt ich nehme da wirklich die Emotionen auch aus dem Film und ähm das beeinflusst dann meine eigenen Emotionen. Und dann ist es auch so, wenn es Freunden schlecht geht, dass es mir dann auch total schlecht geht, auch wenn ich einen guten Tag hatte. Und so lässt man sich halt sehr viel von seinem Umfeld beeinflussen“ (Interview B, Abs. 4). In diesem Beispiel einer Befragten wird die Empathie deutlich, welche sich sowohl auf fiktive Filme bezieht, als auch auf reale Gefühle von dem eigenen Umfeld. Diese Empathiefähigkeit wird von der Befragten A ebenfalls erläutert: „Ganz klassisches Beispiel, wenn man jetzt irgendwie bei einer Familienfeier oder irgendeiner Feier [...] in der Gruppe am Tisch sitzt und jemand sagt irgendwas oder erzählt irgendwas dann bin ich immer so, dass ich direkt merke, was jetzt andere dabei fühlen wenn der das jetzt so erzählt [...], der eine ist vielleicht peinlich berührt der nächste ist genervt das sind so diese unterschwelligen Dinge, die anderen vielleicht dann entgehen und die ich einfach direkt dann wahrnehme und ähm hat dann eben auch oft versuche so das Gespräch dann noch ein bisschen ((lachen)) vielleicht auch wieder eine andere Richtung zu leiten“ (Interview A, Abs. 13).

Neben den Beispielen aus dem Alltag existieren auch Beispiele von Angehörigen hochsensibler Personen, welche nachfolgend erwähnt werden.

„Gab gerade heute eine relativ lustige Situation als wir beim Essen waren. Mein Bruder hat irgendwelches Steinpilzragout und das Pilzragout war sauer, also das Essen war faktisch nicht gut. Mein Bruder hat tapfer zwei Drittel von dem Essen runtergewürgt ohne was zu sagen, weil er ja nicht die Gefühle des anderen hat verletzen wollen bzw. die Gefühle vom Koch oder eben von den Leuten wo wir eingeladen wurden“ (Interview E, Abs. 8).

Ein weiteres Beispiel eines Angehörigen war allgemein die schnellen und außergewöhnlichen Reaktionen auf Situationen im Alltag, hauptsächlich im emotionalen Bereich (Interview D, Abs. 5). Diese äußerten sich beispielsweise durch die enge Verbundenheit mit den Geschwistern der HSP. „Also sie erzählt oft, dass sie sich als Schwestern immer gespürt haben, dass sie schon wussten was der andere braucht, ohne dass der das gesagt hat beispielsweise. Und ich merke, dass sie das heute bei Leuten kann, dass sie das ansieht, was denen grade fehlt. Beispielsweise wenn wir Gäste einladen, merkt sie immer sofort und sieht das immer sofort wem was fehlt und reagiert da schon frühzeitig drauf. Sodass es so rüberkommt, dass sie die Gedanken gelesen hat“ (Interview D, Abs. 13). Durch mehrere Literaturquellen hat die hochsensible Person dann über das Wesensmerkmal erfahren und persönliche Bezüge festgestellt (Interview D, Abs. 5).

1.3. Umgang mit hochsensiblen Personen

Es wurden unterschiedliche Vorschläge zum Umgang mit hochsensiblen Personen von den Befragten genannt.

Wie in Kapitel 1.1 Bedürfnisse hochsensibler Personen ebenfalls schon erwähnt wurde, spielt das Verständnis, die Geduld und die Akzeptanz aus dem Umfeld eine Rolle beim allgemeinen Umgang mit hochsensiblen Personen (Interview C, Abs. 35-36).

Am Umgang mit den Gefühlen kann man ebenfalls arbeiten, beispielsweise können themenspezifische Bücher gelesen werden. Der Umgang vor allem mit negativen Gefühlen und das Zulassen der natürlichen Reaktion auf die Gefühle, wie beispielsweise weinen, sollte insbesondere für hochsensible Menschen gelernt werden (Interview A, Abs. 31).

Hochsensible Menschen benötigen auch geregelte Tagesabläufe, dazu gehören auch Pausen und Zeit für sich selbst und in der Natur einzuplanen, welche ebenfalls mit dem näheren Umfeld in den Alltag eingebunden werden können (Interview A, Abs. 17).

Zudem wird auf die Kommunikation zwischen hochsensiblen Personen und deren Umfeld viel Wert gelegt. Die*Der Partner*in Wissen darüber Bescheid (Interview A, Abs. 27; Interview B, Abs. 8, Interview D, Abs. 4). Das nähere Umfeld wurde bei Befragten B (Abs. 12) ebenfalls über die Hochsensibilität informiert, während Befragte A (Abs. 27) dies nicht explizit mit ihrer Familie kommuniziert hat. Dies hat laut ihr folgenden Grund: „Also ich war schon wie gesagt immer so die

Sensible in der Familie das schon, aber ich weiß auch, dass viele so dieses Konzept und was das einfach bedeutet Hochsensibel zu sein nicht so nachvollziehen können und deswegen ich wollte da dann auch irgendwie gar keine Sonderbehandlung jetzt in dem Sinn, also ich habe eher für mich halt gelernt: „Okay wie lange tut mir das gut, mit dem und dem zusammen zu sein? Wie reguliere ich mich selber?“ Aber ich wollte mich da jetzt gar nicht so als die Hochsensible in der Familie hinstellen, deswegen passt es so eigentlich ganz gut“ (Interview A, Abs. 27). Ferner kommt es nicht nur auf die Kommunikation zwischen HSP und Umfeld an, sondern auch auf den eigenen Umgang mit der HS. Der Befragte aus Interview E formuliert dies folgendermaßen: „Es gibt natürlich die Leute die komplett verneinen das es das überhaupt gibt, die dann einfach so weitermachen, als wäre nichts gewesen und auf der anderen Seite gibt es Leute die offen mit dem Thema umgehen, die offen die Bedürfnisse ansprechen nach Abstand, nach Ruhe, nach Zeit, nach was auch immer, wo man dann explizit drauf eingehen kann ähm das zu berücksichtigen [...]“ (Interview E, Abs. 24).

Befragter D erwähnt ein Hochsensibilitätsseminar, welches er mit seiner Frau besucht hat. Dieses wird von Team-F durchgeführt. Im Seminar von Team-F wurde beschrieben, dass jeder mit verschiedenen Antennen in unterschiedlichen Bereichen ausgestattet ist. Diese können im emotionalen, im auditiven oder visuellen, aber auch im spirituellen Bereich auftreten. HSPn haben ausgeprägtere Antennen als nicht-hochsensible Menschen. Diese Antennen können von jedem Individuum gesteuert werden, sodass man nicht hilflos den Reizen ausgeliefert sein muss. Weiter beschreibt der Befragte D: „Ja ähm und da in dem Zug würde ich sagen, dass das eben Übungssache ist und ich merke auch, das hat sich viel verändert bei ihr, also einmal hin zu dem, dass sie auf der Arbeit konfrontiert ist mit Arbeitskolleginnen, die halt ganz anders ticken und auch da viel über die Reibung passiert ist. Was sie da gelernt hat ist, manche Sachen los zu lassen oder die Antennen zurück zu fahren. Und gleichzeitig ähm würde ich sagen, dass auch bei uns in der Beziehung sehr viele Reibungspunkte da waren, sie auch gelernt hat damit umzugehen, auch wenn es nicht immer einfach war eigentlich“ (Interview D, Abs. 20-21).

Oberkategorie 2: Merkmale hochsensibler Personen

2.1. Ausprägungsformen

Die Interviewteilnehmer*innen erwähnten viele Merkmale von HSPn, welche im nachfolgenden aufgeführt werden.

Die „die typischen drei Merkmale nach Elaine Aron“ (Interview C, Abs. 24) werden bei Befragten C explizit genannt. Hierzu gehört die sensorische Hochsensibilität, die kognitive Hochsensibilität und die emotionale Hochsensibilität. Zur emotionalen Hochsensibilität zählt „dieses starke Mitfühlen, das stark empathische“ (Interview C, Abs. 20). Unter der sensorischen Hochsensibilität kann das Wahrnehmen auf den Sinnesebenen verstanden werden. Befragte C führt hierbei die unangenehmen Gerüche, sowie akustische Reize an (Abs. 20). Neben diesen Bereichen existiert noch der kognitive Bereich der Hochsensibilität. Befragte C beschreibt dies auf folgende Weise: „Der kognitive Bereich ist einfach diese sternförmige denken, dieses sehr sehr vernetzte, viele denken und verstanden werden und zwar auch richtig verstanden werden und ein Satz reicht da vielleicht nicht, bei hochsensiblen Menschen wirst du feststellen, dass die einen gewisse Sprachtalent auch haben und dann sich oftmals gut ausdrücken können [...] ja genau und das habe ich eben auch sehr stark, es ist starke denken diesen starken Denkapparat“ (Interview C, Abs. 20).

Neben den drei Hauptausprägungsformen der Hochsensibilität nennt die Befragte C noch einen weiteren Bereich, den Bereich der Ethik, welcher jedoch nicht auf E. Aron zurückzuführen ist. Laut ihr ist dieses Gebiet eng mit der emotionalen Hochsensibilität verknüpft, denn sie nennt als Beispiel die Ernährungsweise. „Also zum Beispiel hast du viele Vegetarier oder Veganer mit da drunter, viele nachhaltig lebende und denkende Menschen, weil die einfach a) das Tierleid in dem Fall zum Beispiel nicht gut ertragen können oder aber auch einfach sehen und fühlen und begreifen was wir gerade unserer Welt antun und es einfach nicht ertragen“ (Interview C, Abs. 20).

Neben dem ethischen Bereich wird auch ein energetischer Bereich von der Befragten C angeführt, unter diesem versteht sie die Medialität. Wobei die Befragte die Schwere der wissenschaftlichen Belegung und die persönlichen Glaubenssätze in diesem Bereich wie folgt betont: „[...] den [kann] man ganz schwer eben dann auch tatsächlich wissenschaftlich belegen [...] ob man daran jetzt glaubt oder nicht, ob man es gut findet oder nicht, aber ich möchte es einfach erwähnen, dass es das gibt“ (Interview C, 20).

Die feinfühligke Wahrnehmung wird bei allen Befragten in unterschiedlicher Weise angeführt. Hierbei können beispielsweise entweder die intensive Wahrnehmung der Gefühle, der Gerüche (olfaktorische Wahrnehmung) oder der Geräusche (auditive Wahrnehmung) erwähnt werden (Interview A, Abs. 10-11, 19; Interview B, Abs. 4; Interview C, 23-24; Interview D, Abs. 7-8; Interview E, Abs. 8). Neben diesen Beispielen wurde auch die Wahrnehmung von „Atmosphären und Stimmung[en] in der Luft“ (Interview D, Abs. 57) oder „Auren“ (Interview C, Abs. 22) beschrieben. Diese feinfühligere Wahrnehmung hängt mit dem sensiblen Nervensystem der Betroffenen zusammen, was sich in unterschiedlicher Art und Weise zeigen kann. Betroffene A beschreibt dies wie folgt: „Speziell jetzt bei mir ist es eben so, dass ich einfach sehr stark die Gefühle von anderen wahrnehmen kann [...]. Ich fühle das auch selber dann auch körperlich was am anderen so passiert und eben auch so durch die sehr starke Intuition. Das ist bei mir auch sehr stark ausgeprägt“ (Interview A, Abs. 10-11). Wie auch hier deutlich wird, ist das Mitfühlen und die starke Intuition von hochsensiblen Menschen eine weitere Ausprägungsform des Persönlichkeitsmerkmals (Interview A, Abs. 13; Interview D, Abs. 7-8).

Neben diesen Aspekten sind die Harmoniebedürftigkeit und das Perfektionsstreben weitere Ausprägungsmerkmale von hochsensiblen Menschen (Interview A, Abs.43).

Ein „starker Wunsch nach Selbstbestimmtheit“ und der „Fokus auf das Bedachte“ werden ebenfalls als Merkmale HSPn angeführt (Interview E, Abs. 14).

Hochsensible Menschen werden laut Befragtem E als ordnungsliebend und sehr genau beschrieben (Interview E, Abs. 4). Des Weiteren als „relativ facettenreich generell [...], bedacht, in neuen Situationen eher zurückhaltend, ähm Abwartend in gewisser Hinsicht, ich weiß nicht ob ich es sozial vorsichtig ((lachen)) nennen würde“ (Interview E, Abs. 8). Neben diesen Merkmalen gehören auch das nicht verletzen wollen von anderen Gefühlen, sowie die geringe Belastbarkeit für Multitasking dazu (Interview E, Abs. 8).

Darüber hinaus verhilft eine Liste für die konkrete Aufgaben im Alltag hochsensiblen Menschen zu einer Tagesstruktur (Interview E, Abs. 14).

Zusätzlich sind die Befragten E und C der Meinung, dass es „Hochsensible Menschen würde ich sagen [...] sowohl als extrovertierte Menschen als auch als introvertierte Menschen [gibt]“ (Interview E, Abs. 28; Interview C, Abs. 50).

Abschließend kann gesagt werden, dass die Befragten wissen, dass „es unterschiedliche Ausprägungen gibt und dass es einen neurologischen Hintergrund hat. [...] Es ist interessant und gleichzeitig auch spannend. Mensch ist halt doch nicht gleich Mensch“ (Interview D, Abs. 57). Eine weitere Befragte formulierte dies wie folgt: „Nur weil ich hochsensibel bin habe ich ja nicht alle Facetten gleich stark ausgeprägt“ (Interview C, Abs. 70). Dies ist ebenfalls wichtig zu beachten, falls Hochsensibilitätstests zur Hilfe hinzugezogen werden, denn jeder Hochsensible hat seine Ausprägungsform auf eine andere Art und Weise (Interview C, Abs. 72).

Oberkategorie 3: Herausforderungen und Risiken hochsensibler Personen

3.1. Mögliche Krankheitsbilder

Alle Befragten führten die Krankheitsbilder Burnout und Depression, aber auch andere psychische Erkrankungen (Interview C, Abs. 44), als Folgen der Überbelastung (Interview B, Abs. 33) bei hochsensiblen Personen an (Interview A, Abs. 44; Interview B, Abs. 18; Interview C, Abs. 44; Interview E, Abs. 22). Dies liegt an dem empfindlicheren Nervensystem und dem Überschreiten der persönlichen Grenzen (Interview C, Abs. 44). Zudem kann auch das intensive Mitgefühl zu leidenden Menschen und Tieren genannt werden. Die Befragte C formuliert diese Wahrnehmung vor allem zu leidenden Tieren wie folgt: „[...] wenn du all diese Dinge siehst und weißt und spürst und merkst, kann das eben auch sozusagen Risiken mit sich bringen, aber eben auch große Chancen, was wären wir denn, wenn alle Menschen weggucken würden und es eben nicht fühlen würden und nicht sehen würden.“ (Interview C, Abs. 20). Durch das tiefergehende Denken und Fühlen von hochsensiblen Personen sind Erkrankungen in psychischer Form nicht ungewöhnlich (Interview C, Abs. 44). Desgleichen werden „psychologische Auffälligkeiten“ (Abs. 22) vom Befragten E angeführt, seiner Meinung nach verwenden „[...] hochsensible Leute einen wesentlich höheren Prozentsatz ihres Energiehaushalts darauf [...] Ordnung im Chaos zu schaffen, [dadurch] steht ihnen weniger Energie zur Verfügung, um wirklich effektiv an was zu arbeiten und je mehr Energie sie aufbringen um diese Ordnung aufrecht zu erhalten, umso weniger Restenergie steht zur Verfügung um den restlichen Tag zu bestreiten und wenn die Energie verplant ist und die Restvorräte aufgebraucht sind dann geht es ja schnell an die Materie“ (Interview E, Abs. 22).

Befragte A ist ebenfalls der Auffassung, dass der Umgang mit der eigenen Hochsensibilität entscheidend für die weiteren Folgen ist: „[...] wenn du weißt wie

du mit deiner Hochsensibilität umgehst dann muss es nicht zum Burnout kommen“ (Abs. 55). Persönlich hat sie Erfahrungen mit Burnout durch ihren früheren Job gemacht, der laut ihrer Aussage der ausschlaggebende Aspekt für die Überbelastung war. Daraufhin hat sie ihren Job gewechselt und das Coaching für hochsensible Personen angefangen, um andere auf ihrem Weg der Hochsensibilitätsfindung zu unterstützen (Interview A, Abs. 35).

3.2. Risiken und Grenzen hochsensibler Personen

Durch das empfindlichere Nervensystem hochsensibler Personen nehmen sie mehr Reize aus der Umwelt auf. Dadurch ist das „System natürlich schneller überladen [...] mit verschiedenen Reizen und vor allem auch unser Gehirn, weil unser Gehirn natürlich alle Reize verarbeitet, dann in den Körper sendet und deswegen ist es halt gerade als Hochsensibler so wichtig, dass wir halt mit dem Nervensystem arbeiten, um das wieder zu erden und das kann dann wirklich ganz individuell sein“ (Interview A, Abs.19). Diese Überreizung und Überladung des Nervensystems stellen bei hochsensiblen Menschen ein großes Risiko dar (Interview A, Abs. 19).

Ein weiteres Risiko von hochsensiblen Menschen ist die Stimmung anderer wahrnehmen zu können. Dadurch können auch negative Gefühle vom Gegenüber erfasst werden. Befragte C berichtet weiter, „[...] am schlimmsten war es sogar für mich, wenn ich das gefühlt habe, es aber abgeblockt wurde, also wenn ich genau wusste, okay es geht dir heute nicht gut und du mir in die Augen schaust und sagst es ist alles prima und das waren für mich immer so Momente wo ich mich auch immer gefragt habe, was bitte stimmt denn nicht mit mir.“ (Interview C, 17-20). Deutlich wird hier auch, dass durch die vorgetäuschten Gemütszustände des Anderen Selbstzweifel bei den hochsensiblen Personen aufkommen können, da die persönliche Wahrnehmung nicht mit der Aussage übereinstimmt.

Das größte Risiko ist laut Befragter B, wenn die Betroffenen nicht wissen, wie man mit der Wahrnehmung umgehen kann und darunter leidet. Dadurch werden viele auch selbst eingeschränkt (Interview B, Abs. 33).

Viele kommen auch an ihre persönlichen Grenzen und der Körper macht den Alltag nicht mehr mit. Befragte B muss sich dann krankschreiben lassen, sie selbst berichtet: „Selbst, wenn man möchte und ich gehe gerne zur Arbeit, ähm ist es dann wirklich so, dass die Emotionen wirklich so stark sind, dass man nicht kann. Man muss weinen, man hört nicht auf, diese Reizüberflutung es fühlt sich einfach alles

viel zu viel an. Und man muss einfach dann wirklich Ruhe haben und kann nicht sich noch weiteren Lärmen oder Geräuschpegeln auseinandersetzen oder aussetzen“ (Interview B, Abs. 18).

Auch Angehöriger D berichtet, dass seine Frau täglich an ihre Grenzen stößt. Jedoch gibt es für ihn einen Unterschied zwischen den Grenzen, die „persönliche Grenze der Erschöpfung“ (Interview D, Abs. 43) wird täglich überschritten, während die Grenze der Gefühlsexplosion abhängig von den Ruhephasen ist (Interview D, 40-43).

Die Interviewte A erzählt von ihren Erfahrungen im Alltag mit Grenzen wie folgt: „Ja, also grundsätzlich ist es natürlich auch so, dass ich schneller an meine Grenzen komme, also ich bin im Alltag einfach auch schneller an diesem Punkt, wo ich überreizt bin oder wo ich vielleicht müde bin. Das passiert bei mir einfach schneller als bei anderen. Das ist eigentlich auch egal in welchem Lebensbereich also, wenn ich jetzt in der Gruppe unterwegs bin, dann ist für mich nach drei Stunden auch wieder gut ja, dann brauche ich auch wieder Zeit für mich, das ist auch völlig in Ordnung. Genauso in der Arbeit, weiß ich auch wie ich inzwischen damit umgehen muss ja, dass die Arbeit halt auch für mich passend ist und ganz wichtig ist es eben einfach für mich auch ähm das, dass mir das jetzt inzwischen bewusst ist und dass ich eben auch im Alltag mein Alltag sage ich mal darauf achten anpassen ja dass ich mir das halt auch erlaube und mich immer dafür verurteile: „Wieso hältst du das jetzt nicht aus?“ und „Wieso, du musst doch funktionieren!“ und so da bin ich jetzt inzwischen komplett raus und gestalte mir halt auch den Alltag entsprechen so wie es für mich passt“ (Interview A, Abs. 15).

Ein weiteres Risiko von hochsensiblen Personen ist, das Gefühl zu haben anders zu sein oder als Außenseiter dazustehen (Interview B, Abs. 6). „Die Gefahr [ist] gegebenenfalls relativ groß, dass sie denken, mit mir stimmt was nicht oder irgendwie bin ich falsch. Erst recht, wenn dann eben diese klassischen Sprüche kommen mit: Stell dich nicht so an“ (Interview C, Abs. 44). Dieses negative Selbstbild wird durch Einflüsse aus beispielsweise der Gesellschaft bestärkt (Interview C, Abs. 44).

Auch Risiken einer Falschdiagnose können hier angeführt werden. Durch den Mangel an Wissen kann das Wesensmerkmal Hochsensibilität mit beispielsweise ADHS verwechselt werden (Interview C, Abs. 44; Interview B, Abs. 2).

Durch die Generationen und deren Geschichte sind ebenfalls die Bilder von Sensibilität geprägt. In der Vergangenheit, durch beispielsweise Kriege, wurde

Sensibilität oft verdrängt um zu überleben. „Da wars dann wirklich: Stell dich nicht so an! Denn dieses stell dich nicht so an war im Zweifel sogar überlebensnotwendig“ (Interview C, Abs. 44). Diese

Auch das Risiko der Vorurteile, vor allem der Geschlechterrollen, können bei hochsensiblen Personen Schwierigkeiten im Alltag hervorrufen. Sensible Kinder, vor allem Jungen, können als „schwächlich betrachtet“ (Interview C, Abs. 44) werden. Sie haben es oftmals in der Gesellschaft schwieriger, ihr Wesensmerkmal „Sensibilität zu zeigen und [damit] zu leben und eben nicht als der Schwächling dazustehen“ (Interview C, Abs. 44). Ebenfalls führt die Befragte den Spruch „Boys don’t cry“ (Interview C, Abs. 44) an und betitelt diese Einstellung als „Schatten der Vergangenheit“ (Interview C, Abs. 44), welche aufgelöst werden dürfen.

Des Weiteren spielen der allgemeine Umgang und die Akzeptanz der hochsensiblen Person eine Rolle beim Umgang mit HS und dem Umfeld. Der Befragte aus Interview E formuliert dies folgendermaßen: „Es gibt natürlich die Leute die komplett verneinen das ist das überhaupt gibt, die dann einfach so weitermachen, als wäre nichts gewesen und auf der anderen Seite gibt es Leute die offen mit dem Thema umgehen, die offen die Bedürfnisse ansprechen nach Abstand, nach Ruhe, nach Zeit, nach was auch immer, wo man dann explizit drauf eingehen kann ähm das zu berücksichtigen und ich würde sagen Leute die offen und transparent mit jemandem über dieses Thema sprechen der zumindest bemüht ist ((lachen)) Rücksicht drauf zu nehmen haben in geringeres Risiko als die Leute die sich schonungslos trotz Hochsensibilität immer weitertreiben oder vielleicht niemanden im Umfeld haben der, ja, hört sich immer blöd an aber nicht schützende Hand über die Person hat, genau.“ (Interview E, Abs. 24)

3.3. Herausforderungen mit HS

Eine Herausforderung für HSPn ist das Unverständnis aus dem Umfeld. Durch die unterschiedliche Wahrnehmung fehlt oft das Verständnis für andere Sichtweisen der Welt (Interview A, Abs. 21). Die Wahrnehmung aus dem Alltag von der Befragten B beschreibt sie folgendermaßen: „Also eigentlich ist man dauerhaft beeinträchtigt. Auch wenn ich mit der Bahn fahre, dann sind da viele Menschen, viele Geräusche von den Menschen außerhalb, von Hunden vielleicht. Also vielleicht nehmen das auch andere Menschen gar nicht wahr, wirklich so Mini-Geräusche, man muss sich das vorstellen, dass diese Reizüberflutung wirklich die ganze Zeit da ist und das Gehirn das nicht richtig ablenken kann. Wirklich alles kommt an und nicht nur das

Wichtigste wird herausgefiltert, sondern man muss wirklich dauerhaft mit dem Lärm umgehen“ (Interview B, Abs. 8). Diese dauerhafte Beeinträchtigung stellt für HSPn eine Herausforderung dar. Zudem ist die allgemeine Glaubwürdigkeit für das Umfeld herausfordernd, da Aspekte wie Auren lesen können oder Medialität schwer zu erforschen sind. Somit können viele die Wahrnehmungen von HSPn nicht nachvollziehen und die Empfindungen werden von der Gesellschaft abgestempelt (Interview C, Abs. 23-24).

Eine weitere Herausforderung ist das Thema Konflikte, sowie zu der eigenen Meinung zu stehen und diese durchzusetzen. Dies wird zusätzlich erschwert, wenn hochsensible Menschen „negativen Gegenwind bekomme[n] oder negatives Feedback bekomme[n]“ (Interview C, Abs. 30) denn dies trifft hochsensible Menschen stärker als nicht-hochsensible Menschen. Durch das Harmoniebedürfnis wollen viele HSPn mit niemandem Streit eingehen, was zur Folge hat, dass sich die Betroffenen „[s]ich sozusagen selbst [...] verraten [...], dass [sie] dann eben auch mal im Kauf genommen habe[n], dass [sie] irgendjemand nicht mag oder was auch immer, also ja das war tatsächlich auch ein eine große Herausforderung [...]“ (Interview C, Abs. 30).

Zudem spielt das individuelle Reizlevel eine Rolle im Alltag. Die Betroffenen müssen darauf achten, die Reizgrenze am Tag nicht zu überschreiten (Interview D, Abs. 24-25). Diese Grenze ist bei hochsensiblen Menschen schneller erreicht, daraufhin treten Symptome der Überreizung wie beispielsweise Müdigkeit oder Kopfschmerzen auf. Diese Herausforderung tritt in allen Lebensbereichen bei den Betroffenen auf. „Das ist eigentlich auch egal in welchem Lebensbereich also, wenn ich jetzt in der Gruppe unterwegs bin, dann ist für mich nach drei Stunden auch wieder gut ja, dann brauche ich auch wieder Zeit für mich, das ist auch völlig in Ordnung. Genauso in der Arbeit, weiß ich auch wie ich inzwischen damit umgehen muss ja, dass die Arbeit halt auch für mich passend ist“ (Interview A, Abs. 15).

Intensive Reaktion auf Reize aus der Umgebung, wie beispielsweise Geräusche in der Klasse, können auch zu Konzentrationsschwierigkeiten bei den Betroffenen führen (Interview B, Abs. 2). Neben den intensiven Reizen, welche auf die Sinnesorgane wirken, gibt es auch Gefühle aus der Umgebung, durch beispielsweise Filme oder Gefühle der Umgebung, welche den Gemütszustand und die Gefühle von HSPn beeinflussen (Interview B, Abs. 4). Dies kann soweit gehen, dass es dann zu plötzlichen Gefühlsausbrüchen kommt, wenn HSPn nicht gelernt haben, die Gefühle zu zeigen und ihre Grenzen ignorieren (Interview D, Abs. 27).

Ebenfalls können auch ein absoluter Rückzug ohne einen von außen ersichtlichen Grund vom Umfeld der HSP als Herausforderung angesehen werden (Interview C, Abs. 20).

Als zusätzliche Herausforderung werden die technischen Entwicklungen und die exponentiell schneller werdende Welt von Befragtem E genannt. Durch die starke Vernetzung haben es HSPn schwerer, durch die Reizüberflutung im Alltag mitzukommen. Die Herausforderung der intensiven Reizwahrnehmungen werden im folgenden Beispiel deutlich: „Einfach weil die Sinneswahrnehmung so extrem bombardiert werden von 20 Handys die im Bus gleichzeitig an sind und irgendwelche unterschiedlichen Videos oder Werbung oder sonst was laufen lassen und zusätzlich der Bus natürlich noch durch die Gegend fährt und die ganze Zeit irgendwelche neuen Bäume und Gebäude und keine Ahnung was da sind und inmitten da davon sind dann diese hochsensiblen Menschen die sich einfach nur drauf konzentrieren wollen von A nach B zu kommen oder vielleicht währenddessen an ihrer Hausarbeit weiterschreiben oder sowas und da stören solche Nebensächlichkeiten finde ich schon extrem“ (Interview E, Abs. 16).

Oberkategorie 4: Schulsystem

4.1. Tipps im Schulalltag

Der Aspekt der Aufklärung spielt auch eine wichtige Rolle in der Grundschule. Dadurch wird das Verständnis, sowohl auf Seiten der Eltern als auch bei den Schüler*innen gefördert. Hierbei sollte der Raum für Gefühle, aber auch für Bedürfnisse der Kinder angesprochen werden. Ziel sollte es sein, „[...] dem Kind wie gesagt auch hier einfach vermitteln das ist richtig ist wie es ist“ (Interview A, Abs. 53). Durch die Thematisierung auch im Unterricht kann auch vermehrt Rücksicht unter den Kindern genommen werden (Interview B, Abs. 34).

Zum Thema Aufklärung gehören ebenfalls die Vorurteile. Die Tatsache, dass unterschiedliche Wahrnehmungen existieren, sollten den Kindern vermittelt werden, sodass „man die Kinder nicht gleich abstempelt im Sinne von wie ich es schon gesagt habe: Das ist halt eine Heulsuse, das ist halt ein empfindliches Kind“ (Interview B, Abs. 14). Hierfür dient die Perspektivenübernahme: „Das man wirklich auch sich reinversetzt: Okay, ich würde da jetzt vielleicht nicht weinen, wenn mir das passiert, aber es gibt Leute, für das sich das schlimmer anfühlt ähm also, dass man nicht davon ausgehen darf, wie meine Emotionen sind, sind auch andere ihre Emotionen“ (Interview B, Abs. 14). Darüber hinaus sollten Kinder auch schon in der

Schule den Umgang mit Emotionen erlernen, um weitere gesellschaftliche Probleme zu minimieren (Interview A, Abs. 49). Hierbei können Fragen wie beispielsweise: „Wie fühlt sich vielleicht jemand anderes? Fühlt jeder Mensch das gleiche?“ (Interview B, Abs. 14) oder fiktive Fallbeispiele mit den Schüler*innen im Unterricht besprochen werden. Es sollte vor allem deutlich gemacht werden: „[...] nicht jeder Mensch fühlt gleich“ (Interview B, Abs. 14).

Die hochsensible Befragte A wünsche sich einen sensibleren Umgang in der Schule mit dem Persönlichkeitsmerkmal (Interview A, Abs. 49). Des Weiteren betont Befragte A, dass das bestrafen und bloßstellen vor der Gruppe in ihrer Schulzeit sehr präsent war und sie dies sehr negativ aufgefasst hat, denn „[...] gerade, wenn ein Kind sehr sensibel ist sowas kann sich richtig einbrennen“ (Interview A, Abs. 49).

Zusätzlich sollten auch in der Schule die speziellen Stärken der Schüler*innen gefördert werden (Interview A, Abs. 51).

Ein weiterer Aspekt, der von den Befragten genannt wurde, war die Möglichkeit der selbstständigen Lösungsfindung. Hierbei sollen die Schüler*innen durch den gegebenen Spielraum ihre eigenen Ideen zur Bewältigung finden, denn ein richtig oder falsch existiert diesbezüglich nicht. Ein weiterer Tipp für die Schule ist „mehr Raum für Kreativität“ (Interview A, Abs. 49). Dieser Raum kann als Teil des Unterrichts oder der Schule im Allgemeinen eingebettet werden. In den kreativen Pausen können einfache Körperübungen oder Bewegungsübungen, wie beispielsweise schütteln, je nach Bedürfnis der Kinder gemacht werden. Darüber hinaus sind Bewegungseinheiten oder kleine Entspannungsübungen im Unterricht von Nutzen, um die Konzentration und Aufnahmekapazität zu fördern und das Nervensystem zu regulieren (Interview A, Abs. 51; Interview C, Abs. 64). Es geht der Befragten C nicht darum, „ein hochsensibles Kind nur in Watte [zu] packen“ (Interview C, Abs. 64), sondern gemeinsam Lösungen und Freiräume für die Schüler*innen zu schaffen.

Um die Schüler*innen bestmöglich zu unterstützen, müssen die Lehrkräfte „entsprechend geschult sein“ (Interview C, Abs. 64) und das nötige Wissen für Rituale oder Entspannungsmöglichkeiten mit sich bringen. Hierfür könnten auf Seiten der Schule beispielsweise Fortbildungen für Lehrkräfte angeboten werden, um Hochsensibilität zu erkennen und Umgangsmöglichkeiten zu erlernen.

Ein weiterer Tipp der von einer Befragten angeführt wurde, war die Sitzordnung im Unterricht. Aus persönlicher Erfahrung fiel es ihr schwer, im Unterricht in

Gruppentischen zu sitzen, „[...] da [man] ständig von Geräuschen umgeben war, egal ob die nur ihre Hefte rausgekramt haben oder ihre Stifte oder ihre Spitzer, also wirklich man nimmt ja alles jedes Mini-Geräusch wahr, und dann kam es irgendwie gefühlt von allen Seiten“ (Interview B, Abs. 32). Ihr persönlich fiel es damals leichter, „wenn die Tische in Reihen standen und [sie] vielleicht vorne rechts im Eck sitzen durfte“ (Interview B, Abs. 32). Ebenfalls half es ihr, wenn eine gute Freundin neben ihr sitzen durfte, welche sie und ihre Bedürfnisse verstanden hatte (Interview B, Abs. 32).

Generell wurde ebenfalls die Geräuschatmosphäre im Raum genannt (Interview E, Abs. 36

Interview B, Abs. 32). Hierfür kann sich die Lehrkraft Feedback von den Schüler*innen einholen, wie die Kinder die Lautstärke im Klassenraum empfinden. Dies kann durch eine kleine Rückmeldung „mit dem Daumen oder mit einer Lärmampel“ (Interview B, Abs. 32) geschehen. Weitere Möglichkeiten, die Geräusche im Klassenraum zu regulieren sind beispielsweise Rituale oder Klangschalen. Des Weiteren wurden Kopfhörer von den Befragten genannt, die sowohl im Unterricht, als auch bei den Klassenarbeiten eingesetzt werden können (Interview C, Abs. 64).

Laut Angehörigem E gibt es viele Ansätze, die für „hochsensible Kinder ein Schlaraffenland wären [...] Im Besonderen, wenn es dann um Individualbetreuung geht [...]“ (Interview E, Abs. 36). Dabei kann sich das Kind auf eine Bezugsperson einstellen, lernt in einem kleinen Raum „ohne irgendwelche Ablenkung“ (Interview E, Abs. 36) und kann sich somit „komplett in das Thema investieren“ (Interview E, Abs. 36). Der Befragte betont jedoch ebenfalls, dass es eine komplexe Aufgabe ist und schwer umsetzbar. Die kognitive Leistung der Kinder, um das komplexe Thema Hochsensibilität zu verstehen, ist in der Grundschule noch nicht ausreichend ausgeprägt. Ansätze, wie beispielsweise Kind Tommy fühlt sich unwohl, sobald es lauter wird, wäre ein greifbares Beispiel für die Grundschule. Seiner Ansicht nach „steht und fällt sehr sehr viel mit dem herangehen der Lehrkraft“ (Interview E, Abs. 36).

Die Rahmenbedingungen haben ebenfalls Einfluss auf die hochsensiblen Kinder. Ein guter Klassenverbund und verständnisvolle Lehrkräfte beeinflussen das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl der Schüler*innen. Auch ein stabiler Freundeskreis unterstützt vor allem hochsensible Kinder zusätzlich (Interview C, Abs. 64). Auch dienen allgemein die Rituale und Routinen im Schulalltag

hochsensiblen Kindern, um „keine großartigen Überraschungen“ zu erleben und die Planbarkeit und Sicherheit für die Kinder sicherzustellen (Interview C, Abs. 64). Neben diesen Rahmenbedingungen sind auch kleine Klassen oder Unterrichtsmodelle mit kleineren Gruppen förderlich, sowie die Möglichkeit, den Unterricht draußen in der Natur durchzuführen (Interview C, Abs. 70).

4.2. Umgang mit den Eltern

Vorab hilft das persönliche Wissen im Umgang mit Hochsensibilität, sowohl bei Lehrkräften als auch bei Eltern. Des Weiteren ist es hilfreich, wenn „Eltern anfangen darüber zu sprechen“ (Interview C, Abs. 64). Falls Eltern über die Hochsensibilität ihres Kindes schon Bescheid wissen, kann ein Gespräch helfen, um gemeinsame Lösungsmöglichkeiten für den Schulalltag zu finden. Hierzu sollte deutlich werden, in welchem Bereich die Hochsensibilität bei dem betreffenden Kind ausgeprägt ist und welche Beobachtungen die Eltern im häuslichen Umfeld machen. Falls die Eltern von dem Persönlichkeitsmerkmal ihres Kindes nichts ahnen, hilft ebenfalls ein klärendes Gespräch. Wenn dies erschwert oder nicht gewünscht wird, kann beispielsweise ein Hochsensibilitätstest während des Elterngespräches unkommentiert an die Erziehungsberechtigten weitergegeben werden (Interview C, Abs. 70; Interview B, 36). Bei den Elterngesprächen oder auch den Gesprächen generell sollte auf eine gewaltfreie Kommunikation, „also weniger wertend“ (Interview D, Abs. 19) geachtet werden (Interview C, Abs. 70).

Wie in der Schule ist die Aufklärung über das Wesensmerkmal, der Umgang und das Wissen über die Risiken hilfreich. Dadurch können auch die Eltern das Kind bestmöglich unterstützen, den Raum für die Gefühle und Bedürfnisse ermöglichen. Auch das Vorleben der Maßnahmen, dem Umgang mit Emotionen und das Grenzen setzen im Alltag hilft den Kindern, denn durch Nachahmung lernen die Kinder viel dazu (Interview A, Abs. 53).

4.3. Kritik am Schulalltag in Bezug auf Hochsensibilität

Ein Aspekt, welcher allgemein in der Schule verändert werden könnte, ist das Thema Druck. Durch den Druck positive Leistung durch gute Noten abzuliefern, sind viele hochsensible Kinder gestresst und überbelastet. Eine Möglichkeit wäre es, den Kindern beispielsweise Klopfübungen zu zeigen, um das Nervensystem vor Klassenarbeiten zu regulieren (Interview C, Abs. 66). Ebenfalls sollte der Fokus in der Schule vermehrt auf die persönlichen Interessen der Schüler*innen und den

Spaß am Lernen gelegt werden: „[...] niemand hat Interessen in allen Bereichen. Ich finde wir sollten wieder schauen, dass Schule Spaß macht. Also dass Schule auch Kindern Spaß macht und mehr auch oft Individuum geht, denn wie soll denn ein Kind lernen was ihm selber Spaß macht, also man sagt immer so: Schön du machst das für dich. Ich würde fragen: Ist das wahr? Machst du das wirklich für dich? Du sitzt da bis zu 13 Jahre und machst das was der Lehrplan vorgibt“ (Interview C, Abs. 64).

Bezüglich dieser Kritik am Schulsystem äußerte sich die Interviewteilnehmerin C und meint: „Ich würde mir wünschen, dass Schule genau darauf eingeht, dass wir wieder mehr das Individuum fördern und nicht Menschen da hochzüchten in Anführungsstrichen, die es halt schaffen sich gut in ein System rein zu pressen was den vorgegeben wurde“ (Interview C, Abs. 64).

Ebenfalls wird von einer Befragten das Beispiel der Tiere zur Kritik am Schulsystem angeführt: „[...] wenn du ein Fisch bist musst du lernen auf einen Baum zu klettern und das ist glaube ich einfach ein grundlegendes Problem in unserem Schulsystem“ (Interview A, Abs. 49). Daraufhin betont sie, den Kindern auch in der Schule zu vermitteln, dass alle Kinder unterschiedlich sind und dadurch perfekt sind so wie sie sind. Dafür sollten individuellere Maßnahmen gefunden werden (Interview A, Abs. 49).

Des Weiteren ist es im Schulalltag schwer, auf alle Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Die befragte Person E beschreibt die Problematik wie folgt: „Allerdings ist auch die Frage, wie weit treibt man das Spiel, weil auch wenn es ein substantieller Teil der Gesellschaft ist, mit jeder fünften Person, ist es doch sehr sehr schwierig, 80% der Leute zur Ruhe zu unterdrücken damit diese 20% dann eine einfache Zeit haben. Deswegen es ist wahrscheinlich eine sehr sehr schwierig Gradwanderung, die Leute entsprechend zu fördern ohne gleichzeitig die Möglichkeit des freien Ausdrucks der anderen 80% vielleicht schwach, vielleicht erheblich einzuschränken. Deswegen sehr sehr schwieriges Thema“ (Interview E, Abs. 36).

Ein weiterer Kritikpunkt ist die Aufklärung und das Wissen. Eine interviewte Person formuliert diese Problematik folgendermaßen: „Man kann aktiv nichts gegen irgendwas unternehmen, wenn man nicht weiß um was es sich handelt. Und Hochsensibilität ist so ein Thema, was ich bei meinen Recherchen selber gemerkt habe, was relativ stark in die Tiefe geht, ohne dass man jemals irgendwas davon gehört hat und ist eigentlich erschreckend, dass jeder vierte, fünf Mensch, [...] ähm von Hochsensibilität betroffen ist, aber es keine wirkliche Aufklärungsarbeit, weder

schulisch, noch beruflich, noch gesellschaftlich in irgendeine Richtung gibt die einfach mal erklärt, was es mit dieser Thematik so im Grund wenigstens auf sich hat. Deswegen Aufklärung oder Erläuterung oder einfach das bieten von Informationen, was nicht irgendwo hinter irgendwelchen kryptischen https-Seiten verborgen ist“ (Interview E, Abs. 34).

Oberkategorie 5: Andere Erscheinungen

Den Teilnehmer*innen der Studie war es wichtig, vorab zu betonen, dass Hochsensibilität keine Krankheit ist, sondern ein Wesensmerkmal (Interview C, Abs. 17-20; Interview D, Abs. 53). Zudem sind alles „psychologisch andere Bilder“ (Interview E, Abs. 32)., dennoch wirken sie „im ersten Moment ähnlich“ (Interview E, Abs. 32). Zwischen diesen Erscheinungen muss man jedoch „stark differenzieren“ (Interview E, Abs. 32).

5.1. ADHS

Die Beurteilung von beispielsweise ADHS sollte laut Gesprächspartnerin C „sauber“ diagnostiziert werden. Oftmals können die gleichen Symptome und Erscheinungen auftreten, wodurch vorsichtig und bedacht mit den Diagnosen umgegangen werden sollte, da Kinder in unterschiedlichen Umgebungen unterschiedlich agieren und Medikamente, wie beispielsweise Ritalin, starke Auswirkungen auf den Körper eines Kindes haben können (Interview C, Abs. 52).

Des Weiteren sind HS und ADHS „psychologisch andere Bilder“, welche jedoch im ersten Moment ähnlich wirken (Interview E, Abs. 32).

Es ist laut Interviewteilnehmerin B möglich, dass dieselben Symptome, bzw. ähnliche Symptome bei den beiden Erscheinungsbildern auftreten (Interview B, Abs. 22).

Ein Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und ADHS besteht für Befragte B dadurch, dass alle Außenseiter sind, „weil sie einfach nicht so denken können wie alle anderen“ (Interview B, Abs. 22). Des Weiteren ist laut Interviewteilnehmerin B ADHS in der Gesellschaft mehr anerkannt als das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität.

Zudem wird von der befragten Person D vermutet, dass wenn ein Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und ADHS besteht, die HSP zu den extrovertierten Persönlichkeiten gehören (Interview D, Abs. 51).

Bei der befragten Person C besteht kein direkter Zusammenhang zwischen HS und ADHS. Jedoch ist sie der Meinung, dass Verwechslungsgefahr für Menschen besteht, welche sich nicht ausreichend mit der Thematik beschäftigen. Ebenfalls ist für das Krankheitsbild ADHS eine Diagnose durch einen Arzt notwendig, welche bei Hochsensibilität nicht existiert (Interview C, Abs. 52).

5.2. Schüchternheit

Interviewteilnehmer D vermutet einen Zusammenhang zwischen Schüchternheit und HS, dieser muss allerdings nicht bestehen. Durch die intensivere Wahrnehmung von HSPn können seiner Meinung nach auch die Reaktionen verstärkt werden. Dies wird folgendermaßen von ihm beschrieben: „Also, wenn jemand schüchtern per se schon ist würde er auch stärker drauf reagieren. Oder jemanden der vielleicht auch eigentlich leicht schüchtern ist aber sehr sensibel in dem Bereich der auf ihn eintrifft oder der auf ihn einströmt, dann ähm mehr zurückziehen oder schüchterner wirkt wie er eigentlich ist.“ (Interview D, Abs. 47).

Für die Befragte C sind das „zwei eigenständige Wesensmerkmale“, sicherlich kann „Schüchternheit [...] auch für sich ganz alleine stehen, auch mit einem ganz normal sensiblen Kind.“ (Interview C, Abs. 49). Da sowohl extrovertierte, als auch introvertierte HSPn vorkommen, können HSPn oft als introvertiert und somit als schüchtern wahrgenommen werden. Die Schüchternheit von HSPn hat allerdings einen anderen Grund, wie beispielsweise das Harmoniebedürfnis und dementsprechend die Scheu vor Konflikten (Interview C, Abs. 49).

Des Weiteren ist Interviewteilnehmerin A der Auffassung, dass nicht jeder der Hochsensibel ist, auch gleichzeitig schüchtern sein muss. Sie betont die unterschiedlichen Ausprägungsformen und die extrovertierten HSPn. Zudem sieht sie den Unterschied bei Begegnungen mit einem neuen Umfeld, da HSPn sich Fremden gegenüber langsamer öffnen. Dies ändert sich, nachdem eine Vertrauensbasis geschaffen wurde (Interview A, Abs. 39).

Der Interviewteilnehmer E verknüpft diese Phänomene und greift auf psychologische Konzepte von Jung zurück. Er formuliert dies wie folgt: „Schüchternheit ist meistens ein Attribut, was mit Intraversion einhergeht, dass man eher für sich ist, eher die Gedanken für sich abarbeitet und generell die Kraft aus dem Alleinsein bezieht und soziale Interaktion eher Kraft kosten als eingeben. Und ich denke, die Schüchternheit ist mehr oder weniger ein Schutzmechanismus, um

diese Intraversion für sich „salonfähig“ zu machen, weil man merkt, dass soziale Interaktion einem nicht unbedingt guttun, reduziert man diese auf ein Minimum, was von außen als Schüchternheit gezeigt wird“ (Interview E, Abs. 28). Ferner sind ihm unterschiedliche Persönlichkeitseigenschaften wie Intro- und Extrovertiertheit bekannt, er ist auch der Ansicht, dass sich diese Ausprägung auf die gleiche Art und Weise bei HS und Schüchternheit äußern kann (Interview E, Abs. 28).

5.3. Autismus und Asperger-Syndrom

Bei dieser Thematik unterscheiden sich die Meinungen der Befragten deutlich voneinander.

Ein Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Autismus oder dem Asperger-Syndrom besteht für die befragte Person B dadurch, dass alle Einzelgänger sind, „weil sie einfach nicht so denken können wie alle anderen“ (Interview B, Abs. 22). Des Weiteren sind Autismus, aber auch Hochbegabung und ADHS in der Gesellschaft mehr anerkannt als das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität. Zudem erklärt sie weiter: „Grade auch bei Autismus würde ich sagen bemerkt man das von außen schon etwas mehr oder da erkennt man dann auch die gewissen Züge, aber Hochsensibilität ist glaube ich so ein großes Spektrum und die Betroffenen Sprechen gar nicht so darüber und wie gesagt man denkt auch selbst alle fühlen sich so und dadurch äh glaub ich, dass man sich dann bei den anderen des einfacher ist vielleicht auch zu diagnostizieren“ (Interview B, Abs. 22). Weiter erzählt sie, dass „dieselben Symptome oder ähnliche Symptome bei den Sachen die du genannt hast auftreten können, kommen vielleicht von etwas anderes her aber sind ähnliche Symptome und deswegen hat es auf jeden Fall alles miteinander zu tun“ (Interview B, Abs. 22).

Für Befragte C hingegen sind die genannten Beispiele, dementsprechend auch Autismus bzw. das Asperger-Syndrom „komplett verschiedene paar Schuhe“ (Interview C, Abs. 52). Ferner betont sie, dass es „total wichtig also wirklich wirklich wichtig [ist], das sauber zu diagnostizieren“ (Interview C, Abs. 52). Für sie besteht kein zwingend direkter Zusammenhang, jedoch besteht diese Verwechslungsgefahr, welche aufgrund von Mangel an Wissen auftritt (Interview C, Abs. 52).

Aufgrund von Unvollständigkeit an detaillierten Informationen hat der Interviewteilnehmer E folgende Aussage getätigt: „Tatsächlich ein schwieriger Punkt ich glaube ich habe mich nicht genug Informationen, da wirklich eine objektive

Aussage zu treffen“ (Interview E, Abs. 30). Auch Befragter D hatte keine expliziten Gedanken oder Vorstellungen zu diesem Thema (Interview D, Abs. 49).

5.4. Hochbegabung

Laut Befragten A geht Hochbegabung und Hochsensibilität „oft Hand in Hand“ (Interview A, Abs. 43). Diese Aussage begründet die Interviewteilnehmerin damit, dass „eben die Wahrnehmung so intensiv ist also das Hochsensible ganz oft zu diesem Blick haben für Harmonie und Perfektion das einfach darauf in Kombination mit der Intuition dieses Wissen entsteht, [...] dass da einfach oft durch diese feinfühligke Wahrnehmung, [...] es ist halt einfach das Gespür dafür da und deswegen glaube ich geht da auch wirklich ganz oft die Hochbegabung und die Hochsensibilität Hand in Hand“ (Interview A, Abs. 43).

Aufgrund von fehlendem Wissen an detaillierten Informationen hat die befragte Person E nur oberflächlich auf die Frage geantwortet. Seiner Ansicht nach existieren hochsensible und hochbegabte Menschen überall. „Es gibt immer ein gewissen prozentualen Anteil der Gesellschaft die eine Hochbegabung besitzen. Ich glaube nicht, dass der Anteil der Hochbegabten innerhalb der hochsensiblen höher ist, aber ich glaube es ist wesentlich schwieriger die Hochbegabten aus den Hochsensiblen rauszufiltern“ (Interview E, Abs. 30). Dies liegt laut Befragtem E an der Reserviertheit der hochsensiblen Menschen, sowie an der Spezifizierung auf ein bestimmtes Themengebiet (Interview E, Abs. 30).

Die Beurteilung von beispielsweise Hochbegabung sollte laut Interviewteilnehmerin C „sauber“ diagnostiziert werden. Oftmals können die gleichen Symptome und Erscheinungen auftreten, wodurch vorsichtig und bedacht mit den Diagnosen umgegangen werden sollte, da Kinder in unterschiedlichen Umgebungen unterschiedlich agieren (Interview C, Abs. 52).

Oberkategorie 6: Prävention und Maßnahmen zur Vorbeugung von Reizüberflutung und psychischen Erkrankungen

6.1. Therapiemöglichkeiten

Von den Befragten wurden mögliche Therapieansätze genannt, um Burnout und Depressionen zu verhindern. Beispielhaft wurden Psychotherapeuten für eine Gesprächstherapie aufgeführt (Interview A, Abs. 37), sowie kognitive Verhaltenstherapien (Interview A, Abs. 47). Die befragte Person A hat damit jedoch persönlich keine erfolgreichen Erfahrungen gemacht und hat sich dann auf

alternative Möglichkeiten fokussiert, sie „würde tatsächlich abraten von Therapien, also wie zum Beispiel in der kognitiven Verhaltenstherapie [denn][...] wenn wir immer nur im Kopf sind, da sind wir schon die ganze Zeit und das wird uns langfristig einfach nicht helfen [...] ich kann halt einfach nur alle Methoden empfehlen die mit dem Körper arbeiten und diese Rückverbindung halt fördern“ (Interview A, Abs. 47).

Intuitive Energiearbeit ist eine weitere Möglichkeit, die Reizüberflutung zu minimieren. Hierbei wird die Energie auf das Innere gelenkt, um das eigene System wieder mit dem Körper und den Gefühlen zu verbinden (Interview A, Abs. 37).

Neben diesen Therapiemöglichkeiten wurden auch Selbsthilfegruppen genannt, um „mit anderen Betroffenen zu sprechen, allein auch schon zu sehen, dass auch Hochsensibilität [...] sehr viele Seiten [hat]“ (Interview B, Abs. 24).

Befragte C antwortete auf die Frage nach Therapie- und Präventionsmöglichkeiten: „Therapiemöglichkeiten würde ich jetzt dann ein Stück weit ausklammern, weil Depressionstherapien und Co. gibt's ja, funktioniert“ (Interview C, Abs. 34). Sie hat im Gespräch den Fokus auf die Präventionsmöglichkeiten gelegt, da es ihrer Ansicht nach genügend Therapiemöglichkeiten gibt, die bekannt sind (Interview C, Abs. 34).

6.2. Entspannungs- und Bewegungsübungen

Das Bedürfnis nach Zeit in der Natur spiegelt sich ebenfalls in den Möglichkeiten wider, den Stress abzubauen. Die Interviewteilnehmer*innen gehen spazieren oder bewegen sich allgemein in der Natur, um Kraft zu tanken (Interview A, Abs. 37; Interview B, Abs. 24; Interview C, Abs. 64). Hierbei spielt auch die Zeit für sich selbst eine Rolle, welche mit Spaziergängen, Tagebuch schreiben oder Bücher lesen gefüllt werden können (z.B. Interview A, Abs. 15 & 17; Interview B, Abs. 10).

Eine weitere Empfehlung zur Entspannung ist die Morgenroutine. Das Buch „miracle morning“ hilft mit Affirmationen, positiven Gedanken und Tagesfragen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und sich durch die äußeren Reize nicht beeinträchtigen zu lassen. Darauf aufbauend kann ein (Dankbarkeits-) Tagebuch geführt werden, um die persönlichen Gefühle jeden Tag zu reflektieren. Die Befragte B meint, „[...] dass das jedem Menschen helfen kann, egal ob hochsensibel oder nicht. Aber insbesondere Hochsensiblen, weil man sich wirklich aktiv eine Stunde morgens vor dem Aufstehen, in Ruhe erstmal aufsteht, nicht hektisch, sondern dann wirklich mit sich selbst erstmal beschäftigt und mit seinen eigenen Gefühlen wie die heute eigentlich sind“ (Interview B, Abs. 26).

Weitere Beispiele für Entspannungs- und Bewegungseinheiten sind „z.B. Embodiment und Arbeit mit dem Nervensystem [...] Qigong, Breathwork also Atemtherapie“ (Interview A, Abs. 47). Auch „[...] allein schon mit dem Atem an sich [kann man sich] so krass wieder mit dem Körper verbinden [...] und da auch super viele Emotionen hochholen“ (Interview A, Abs. 47). Persönliche Erfahrungen wurden ebenfalls mit Kältetherapie geteilt (Interview A, Abs. 47). Außerdem helfen Meditationsübungen oder Traumreisen im Alltag den hochsensiblen Befragten (Interview B, Abs. 24; Interview C, Abs. 80). Zusätzlich können auch vor allem im Unterricht Schüttel- und Klopfübungen angewendet werden, welche die Kinder und ihr Nervensystem beruhigen (Interview A, Abs. 51; Interview C, Abs. 80).

Die befragten Personen betonten jedoch ebenfalls, dass jeder „[...] für sich einfach ein bisschen ausprobieren [muss], was einem gut tut und es gibt so viele alternative Möglichkeiten inzwischen wo ich finde da liegt halt so viel Potential drin und da sollte man einfach mal ausprobieren was ein gut tut, weil wie gesagt wir sind alle unterschiedlich“ (Interview A, Abs. 47).

6.3. Thematisierung und Wissensaneignung

Der Aspekt der Thematisierung und Wissensaneignung kann erneut aufgegriffen werden. Die Befragte C hat durch Bücher von Dr. Elaine Aron ihr Grundwissen zum Thema Hochsensibilität erlangt (Interview C, Abs. 18). Weitere Studien von beispielsweise Dr. Peter Löffler wurden ebenfalls angeführt (Interview C, Abs. 44).

Des Weiteren kann der Umgang mit Gefühlen sowohl in der Schule, als auch im privaten Umfeld gelernt werden. Angefangen werden kann dies im Alltag, wenn die Reaktionen auf Situationen nicht weggeschoben, sondern zugelassen werden. Dadurch kann die Verbindung zum Körper wieder aufgebaut werden und den Kindern wird deutlich, was für ein Bedürfnis sie in diesen Situationen haben, wie beispielsweise bei Wut in ein Kissen schlagen oder Schüttelübungen machen. Ebenfalls existieren dazu unterschiedliche Bücher, welche sich zur Thematisierung eignen, wie beispielsweise „Du bist also meine Angst?“ von Elisa Eckartsberg (Interview A, Abs. 31; Interview C, Abs. 40). Neben den Büchern hilft auch das offene Sprechen über die eigene Hochsensibilität oder das verschriftlichen, beispielsweise in Form eines Briefes. Dadurch werden die Bedürfnisse und Gefühle in Worte gefasst um sie anderen Menschen zu erklären. Beispielsweise kann dies in der Familie, aber auch in Selbsthilfegruppen von hochsensiblen Personen

stattfinden. Interviewteilnehmerin B erwähnt dazu: „Und das ist auch wichtig, dass man lernt darüber zu sprechen und wirklich ausdrücken zu können wie fühl ich mich. Man kann es ja nicht abgrenzen im Vergleich [...] zu dem und dem fühl ich mich so und so, des kannst du ja nicht, du kannst ja nicht in jemand anderen reingucken und deswegen kann man versuchen seine Emotionen wirklich so aufzuschreiben. Ich fühle mich in der und der Situation so und so. Also wirklich versuchen wortwörtlich zu beschreiben wie es einem geht und das ist nicht einfach auch nicht für Menschen die nicht betroffen sind“ (Interview B, Abs. 24).

6.4. Weitere Möglichkeiten

Unterschiedliche Optionen wie beispielsweise Workshops oder Seminare (z.B. Team-F Seminar) stehen hochsensiblen Menschen zur Verfügung, um das eigene Wesensmerkmal besser kennenzulernen und dem Umgang zu erlernen, um keine Überreizung zu erlangen (Interview A, Abs. 9; Interview D, Abs. 20-21).

Um das Wissen über Hochsensibilität und dem Umgang zu erlangen, können Coachings oder Fortbildungen, spezifisch für Lehrkräfte, besucht werden (Interview C, Abs. 64).

Eine weitere Möglichkeit für hochsensible Personen sind Schamanen (Interview A, Abs. 37) oder die Arbeit mit einem Medium (Interview C, Abs. 22).

5.2. Interpretation

Im folgenden Kapitel werden die bereits dargestellten Resultate der vorliegenden Studie erörtert und mit den theoretischen Erkenntnissen aus dem Kapitel 3 in Beziehung gebracht.

Oberkategorie 1: Alltag

1.1. Bedürfnisse hochsensibler Personen

Bedürfnisse der Ruhe, Pausen und Zeit für sich haben fast alle Befragten genannt, was sich allgemein in Form von Rückzügen äußern kann. Unterschiedliche Möglichkeiten wurden als Beispiele angeführt, hierzu gehören auch Meditationen, Buch lesen oder das Tragen von Noise-Cancelling-Kopfhörern. Diese Aussage kann durch Schmitz (2020) bestärkt werden. Die Ruhepausen dienen dazu, die dauerhafte Reizaufnahme zu unterbrechen und den Stress vorzubeugen. In der Literatur werden ebenfalls Meditation erwähnt, jedoch ist die Zeit mit Tieren auch hilfreich, um das Nervensystem zu regulieren (Schmitz, 2020). Dieser Aspekt wurde

von den Befragten nicht erwähnt. Zudem wird der Einsatz von Kopfhörern, vor allem im Schulalltag, empfohlen, um die sensorischen Reize zu minimieren (Quedenbaum, 2020j).

Zudem wird das Thema Bewegung und Natur von den Interviewpersonen angesprochen. Dieses Bedürfnis wird von den befragten Personen durch Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten umgesetzt. Diese Bedürfnisse sind ebenfalls in der Literatur vorzufinden. Um die Cortisolausschüttung zu minimieren, dienen Bewegungseinheiten dem Abbau von Cortisol (Gellermann, o.J., S. 25 ff.). Dadurch wird der Stress von hochsensiblen Personen vermindert und das Risiko der Überbelastung sinkt (Kern, 2019, S. 1).

Das Sinnbedürfnis spielt auch bei einer Befragten eine große Rolle. Dieses ist ebenfalls in der Literatur wiederzufinden. Neben dem Bedürfnis nach einem Lebenssinn wird in der Literatur weitergehend auch ein ausgeprägter Gerechtigkeitsinn und das Harmoniebedürfnis angeführt, welche von den Interviewteilnehmer*innen jedoch nicht erwähnt wurden (Roemer, 2017, S. 18–20; Quedenbaum, 2020c; Heintze, o.J.c).

Bezüglich des Themas Verständnis ist es den befragten Personen ein Anliegen, dass durch Kommunikation und Einfühlungsvermögen die Bedürfnisse im Alltag akzeptiert werden. Zusätzlich kann aus der Literatur der Faktor Geduld ergänzt werden, da das Verständnis und die Geduld im Umgang miteinander gekoppelt sind (Aron, 2008, S. 123–125). Von den befragten Personen wird dieser jedoch nicht erwähnt.

Des Weiteren wurde der Aspekt der Ernährung von Interviewteilnehmerin C genannt, die anderen Teilnehmenden führten diesen Aspekt nicht an. Das Bedürfnis nach einer gesunden und vegetarischen oder sogar veganen Ernährungsweise hat den Ursprung bei der Befragten in ethischen Grundsätzen. Durch die ausgeprägte Werteorientierung von hochsensiblen Menschen achten viele HSPn auf das Essverhalten (Quedenbaum, 2020a; Roemer, 2017, S. 23–24). Ein weiterer Grund sind auch die häufigen Unverträglichkeiten bei HSPn, dadurch sind viele gezwungen, sich ausgewogen und naturbelassen zu ernähren (Riederer & Wolfgang, 2018, S. 1).

Auch der Schlaf ist ein besonderes Bedürfnis von hochsensiblen Personen. Vor allem Angehöriger D einer hochsensiblen Person benennt dieses Bedürfnis. In der Literatur sind häufig jedoch nur Aspekte zu Schlafstörungen und Schlafschwierigkeiten oder der frühen Ermüdung vorzufinden, bezüglich des

vermehrten Schlafbedürfnisses ist in der Literatur in Bezug auf Hochsensibilität jedoch nichts Explizites vorzufinden (Aron, 2008, S. 360f.; Aron, 2008, S. 378f.).

Struktur und Routinen helfen hochsensiblen Menschen. Dieses Argument wird von fast allen Interviewteilnehmer*innen genannt. Die Schwierigkeiten mit Veränderungen erschweren den Alltag von HSPn, wodurch mithilfe von Routinen dem Stress entgegengewirkt werden kann (Aron, 2008, S. 131–134).

1.2. Erfahrungen hochsensibler Personen

Interviewteilnehmerin A berichtet, dass sie schon immer sensibler als ihr Umfeld war. Diese Aussage wird durch die genetische Veranlagung des Wesensmerkmals unterstützt (Roemer, 2017, S. 3–4). Durch einen HSP-Selbsttest bekam sie die Bestätigung der Hochsensibilität. Mithilfe dieser Tests nimmt das Verständnis für das eigene Verhalten zu und die Unsicherheiten und Selbstzweifel werden minimiert (Dernbach, 2022, S. 1).

Aufgrund des langen Feststellungszeitraums für das Wesensmerkmal der Befragten B lässt sich vermuten, dass viele Ärzte und Lehrkräfte wenig Wissen über Hochsensibilität besitzen und erst die Diagnosen zu Krankheitsbildern wie beispielsweise ADHS gestellt werden. Im schlimmsten Fall können dann Medikamente wie beispielsweise Ritalin verschrieben werden, welche nicht nötig wären (Interview C, Abs. 52 & 56). Auch in der Literatur sind die Gemeinsamkeiten von HS und ADHS beschrieben, aufgrund diesen besteht häufig eine Verwechslungsgefahr (Aron, 2008, S. 57–59).

Die Symptome wie beispielsweise Konzentrationsschwierigkeiten und Energieverlust der Befragten B in der Schule werden auch in der Literatur in Bezug auf eine Erschöpfungsreaktion beschrieben (Gellermann, o.J., S. 5–8).

Im Alltag wird auch bei den befragten Personen das Merkmal der Empathie deutlich. Die Interviewteilnehmerinnen A und B berichten von ihren persönlichen Erlebnissen über das Wahrnehmen der Gefühle des Gegenübers oder aus Filmen. Dieses Phänomen wird in der Literatur als sensorische Hochsensibilität beschrieben (Schmitz, 2020). Die daraus hervorgehende Empathiefähigkeit zählt zu einem der Merkmale und Stärken von HSPn. Durch dieses Merkmal können hochsensible Personen Äußerungen des Gegenübers detaillierter wahrnehmen (Roemer, 2017, S. 23–24). Dass dies ebenfalls bei Filmen möglich ist, ist in der Literatur nicht vorzufinden. Ergänzend kann das Beispiel von Angehörigem D erwähnt werden. Dieser berichtet von der Verbundenheit und der Spürbarkeit von den Geschwistern

der hochsensiblen Person. Dieses Phänomen kann vermutlich mit der Intuition von hochsensiblen Personen zusammenhängen, da diese als „allumfassende Wissensaufnahme“ betitelt wird (Roemer, 2017, S. 18–20). Ebenfalls könnte dies mit dem „6. Sinn“ von HSPn einhergehen (Knabe, 2016). Dies ist jedoch schwer eingrenzbar und belegbar.

Lediglich Befragte B spricht von einer Diagnose von Hochsensibilität, was durch die Literatur belegt werden kann, da es sich bei Hochsensibilität um ein Wesensmerkmal, und nicht um ein diagnostizierbares Krankheitsbild handelt (Wunderlich, 2014, S. 6; Schmitz, 2020).

1.3. Umgang mit hochsensiblen Personen

Das Verständnis, die Geduld und Akzeptanz wurden von den Befragten in Bezug auf den Umgang erwähnt. Auch Aron (2008, S. 125-130) legt den Fokus auf das Verständnis und die Geduld des Umfeldes der hochsensiblen Personen. Des Weiteren wird der Umgang mit starken Emotionen von Aron (2008, S. 280-283) angeführt. HSPn sollen den Umgang mit diesen erlernen und die eigenen Emotionen ausleben können. Dieser Aspekt wird auch von der Interviewteilnehmerin A angeführt. Ein zusätzlicher Aspekt, welcher von den Befragten A, B und D genannt wurde, war die Kommunikation. Die hochsensiblen Personen bzw. die Angehörigen legen Wert auf eine offene Kommunikation mit dem persönlichen Umfeld, um die eigenen Bedürfnisse und Gefühle deutlicher zu machen. Durch die offene und gewaltfreie Kommunikation können die hochsensiblen Personen im Alltag besser bei den jeweiligen Bedürfnissen von ihrem Umfeld unterstützt werden (Panetta, 2017, S. 29f.).

Oberkategorie 2: Merkmale hochsensibler Personen

2.1. Ausprägungsformen

Die Merkmale nach Elaine Aron werden von der Befragten C explizit genannt, Befragter D nennt nur Teile der einzelnen Bereiche. Aufgezählt wurden in dem Interview die sensorische, die kognitive und die emotionale Hochsensibilität. Zudem werden die einzelnen Formen von Hochsensibilität von den Befragten richtig erläutert. Neben diesen Formen wird auch auf die ethische Hochsensibilität eingegangen, welche auch in der Literatur vorzufinden ist (Schmitz, 2020). Die energetische HS wird von der befragten Person A erwähnt, wobei bei den aktuellen Nachforschungen keine Literatur diesbezüglich gefunden werden konnte. Aus

diesem allgemeinen Wissen kann geschlossen werden, dass die Interviewteilnehmer*innen A, D und C sich vermehrt mit den theoretischen Grundlagen der Hochsensibilität auseinandergesetzt haben, die Befragten B und E erwähnen diese Bereiche nur im übertragenen Sinne. Weitere Merkmale, wie das Perfektionsstreben und die Harmoniebedürftigkeit werden nur von Interviewteilnehmerin A genannt. Diese Merkmale sind ebenfalls in der Literatur vorzufinden (Roemer, 2017, S. 18–20; Quedenbaum, 2020c; Heintze, o.J.c). Der starke Wunsch nach Selbstbestimmtheit, welcher von der befragten Person E angegeben wurde, kann nicht in der Literatur im Zusammenhang mit Hochsensibilität gefunden werden.

Literaturbasiert betrachtet existieren sowohl extrovertierte, als auch introvertierte HSPn (Diener, 2021; Aron, 2008, S. 23–26; PBS, S. 2; Roemer, 2017, S. 9). Dies wurde von Interviewteilnehmer*in E und C ebenfalls in den Befragungen erwähnt. Zusätzlich wurde der neurologische Hintergrund von Interviewteilnehmer D erwähnt, welcher durch mehrere Quellen bestätigt werden kann (Jack, o.J., S. 9–10; Kern, 2014a, S. 1). Des Weiteren wurden die unterschiedlichen Ausprägungen von Befragten D und C erwähnt, bei welchen unterschiedliche Facetten des Wesensmerkmals auftreten können. In der Forschung wird ebenfalls berichtet, dass die Formen der Hochsensibilität bei jedem Betroffenen variieren und die Ausprägungen nicht in allen Bereichen vorkommen müssen (Schmitz, 2020).

Oberkategorie 3: Herausforderungen und Risiken hochsensibler Personen

3.1. Mögliche Krankheitsbilder

Die Krankheitsbilder Depression und Burnout wurden von allen Befragten als Folge einer Überbelastung angeführt. Durch das empfindlichere Nervensystem von hochsensiblen Menschen, sowie dem Überschreiten der persönlichen Grenzen tritt die Überbelastung auf (Aron, 2008, S. 87–88; Dinkel, 2016, S. 16). Inwiefern diese Erkrankungen in psychischer Form vermehrt bei Hochsensiblen vorzufinden ist, kann durch die Literatur nicht begründet werden.

3.2. Risiken und Grenzen hochsensibler Personen

Ein Risiko, welcher von einer Befragten angeführt wurde, ist das empfindlichere Nervensystem und die daraus resultierende vermehrte Reizaufnahme. Dadurch ist das Gehirn schneller überarbeitet. Aron (2008) bezeichnet dies als Übererregbarkeit des autonomen Nervensystems. Durch die intensive Reizwahrnehmung der

Gefühle und Eindrücke entsteht die Reizüberflutung im Gehirn, was als Folge ein subjektives Stresserleben mit sich bringt. Vor allem die Folgen dieser Stressreaktion, wie beispielsweise Herzrasen, Konzentrationsverlust oder Unruhen können problematisch für HSPn werden (Gellermann, o.J., S. 5–8).

Zusätzlich kann die Empathie als Risikofaktor angeführt werden, da Gefühle sowohl in positiver, als auch in negativer Form auf hochsensible Personen treffen können. Zudem wird der Umgang mit diesen Gefühlen als Risiko angesehen. Nur drei der fünf befragten Personen sprachen von den Herausforderungen in diesem Bereich. Die emotionale Reaktionsfähigkeit und Empathie werden als eines der vier Hauptmerkmale von HS aufgezählt. Durch die intensive Reizaufnahme werden ebenfalls Stimmungen aus dem Umfeld wahrgenommen. Aufgrund dessen, dass HSPn diese Stimmungen nicht abgrenzen oder filtern können, treten häufig Schwierigkeiten im Umgang mit den Gefühlen auf (Schmitz, 2020, S. 1 & Kern, 2022, S.1).

Ein weiterer Aspekt der Befragten B bezieht sich auf das Außenseiter sein und das Gefühl, anders und falsch zu sein. Diese Gefühle und Gedanken werden oftmals von der Gesellschaft durch verschiedene Vorurteile projiziert. Diese Annahmen wissenschaftlich belegbar, denn die drei Aspekte, Selbstvergleiche, negativen Reaktionen und Fehlerempfindlichkeit können zu einem Teufelskreis führen, welche das Selbstwert negativ beeinflusst (Kern, 2014b, S. 1; Aron, 2011).

3.3. Herausforderungen mit HS

Als Herausforderung wird von den Interviewpersonen das Unverständnis aus dem Umfeld aufgeführt. Zwei der fünf Befragten bemängeln das fehlende Verständnis anderer Sichtweisen. Durch dieses Unverständnis passen sich viele HSPn an den gesellschaftlichen Anforderungen an (Heintze, o.J.d). Vor allem bezüglich der Medialität und dem Auren lesen besteht laut Befragten Skepsis, diese Phänomene sind auch in der Wissenschaft noch nicht ausreichend erforscht (Schmitz, 2020).

Des Weiteren stellen Konflikte für HSPn eine Herausforderung im Alltag dar. Diese Aussage wird von Befragter C angeführt und kann wissenschaftlich bestätigt werden. Durch das Streben nach Harmonie fühlen sich hochsensible Menschen in Konflikten oder Streitsituationen unwohl und meiden diese (Aron, 2008, S. 169–170).

Das individuelle Reizlevel wird von zwei Interviewteilnehmer*innen genannt. Die Reizgrenze variiert je nach Individuum und kann sich durch Symptome wie beispielsweise Kopfschmerzen und Müdigkeit äußern. Diese Aussagen können mithilfe der Literatur bestätigt werden, weitere Herausforderungen wie die geringere Belastbarkeit können zusätzlich ergänzt werden (Heintze, o.J.g).

Neben den genannten Herausforderungen können ebenso die Reize der sensorischen, emotionalen oder kognitiven Wahrnehmung zu Schwierigkeiten im Alltag führen. Dazu werden von den befragten Personen die Gefühle oder Geräusche als Beispiel angeführt (Kern, 2022, S. 1)..

Oberkategorie 4: Schulsystem

4.1. Tipps im Schulalltag

Die Aufklärung wird von den Interviewteilnehmer*innen A und B in Bezug auf den Schulalltag angeführt. Detaillierter sind ihnen das allgemeine Verständnis, sowie das Thematisieren und der Umgang mit Gefühlen wichtig. Des Weiteren werden vor allem von den befragten Personen A und B die Vorurteile gegenüber den „Sensibelchen“ angeführt. Um dies zu verhindern, wird von den Interviewteilnehmer*innen das Auseinandersetzen mit den eigenen Emotionen sowie der allgemeinen Thematisierung im Unterricht vorgeschlagen. Das Verständnis gegenüber Hochsensibilität und anderen Bedürfnissen und Gefühlen kann schon im Grundschulalter bei den Kindern erwartet und erreicht werden, um die Auswirkungen der Vorurteile zu verdeutlichen und das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken (Kern, 2014b, S. 1; Kern, 2014d, S. 1).

Neben diesen Argumenten kann laut Interviewteilnehmerin A auch die Persönlichkeit der Schüler*innen im Schulalltag gefördert werden. Denn der Selbstwert wird vor allem bei hochsensiblen Personen durch innere und äußere Ursachen beeinflusst. Die Aspekte des Selbstvergleiches, der negativen Reaktionen und der Fehlerempfindlichkeit haben einen großen Einfluss auf die Wahrnehmung der HSPn und somit des Selbstwertes (Kern, 2014b, S. 1). Aron (2008, S. 155-156) erläutert ebenfalls Beispiele, um das Selbstwert der Kinder zu steigern. Diese Übungen können somit auch in der Schule eingebaut werden, da ein gesundes Selbstwertgefühl für alle Kinder förderlich ist (Rades, 2020).

Als weiteren Aspekt wird die Möglichkeit der selbstständigen Lösungsfindung angeführt. Ergänzt wurde dieses Thema von den Befragten mit kreativen Pausen, in denen einfache Körper- und Bewegungsübungen vollzogen werden können.

Jeder der Teilnehmenden konnte eine Möglichkeit der Stressbewältigung nennen. Im Schulalltag können diese Methoden von den Lehrkräften im Unterricht verankert werden. Der Fokus sollte auf das persönliche Wohlbefinden gelegt werden, Übungen wie beispielsweise Entspannungsübungen durch Meditation oder Bewegungsübungen durch schütteln des Körpers wurden von den Befragten erwähnt und sind auch in der Literatur wiederzufinden (Kern, 2019, S. 1).

Die notwendige Schulung wird nur von Interviewteilnehmerin C angeführt, jedoch ist diese die Voraussetzung für den richtigen Umgang mit hochsensiblen Kindern. Wie in jedem Bereich ist das nötige Wissen für die Umsetzung von Vorteil, in Bezug auf Hochsensibilität wurde bei diesen Recherchen jedoch keine Aussage dazu gefunden.

Mithilfe der Rahmenbedingungen, wie beispielsweise das Anpassen der Sitzordnung, das zur Verfügung stellen von Kopfhörern, kleinere Klassen, Unterricht in der Natur oder Rituale und Routinen im Alltag wird der Schulalltag für hochsensible Kinder erleichtert. Jeder der befragten Personen nannte mindestens eine dieser Rahmenbedingungen in der Befragung.

4.2. Umgang mit den Eltern

Wie schon im vorherigen Abschnitt erläutert, sind den Befragten das Wissen und die Aufklärung wichtig, dies betrifft nicht nur allgemein die Kenntnis für das Persönlichkeitsmerkmal, sondern ebenfalls in Bezug auf die Eltern werden diese Aspekte von Interviewteilnehmer*in C, B und D genannt. Da Kinder viel von ihren Eltern lernen ist der Umgang der Eltern mit den Einstellungen und Handlungen entscheidend. Mithilfe der notwendigen Informationen können die Handlungen an die Bedürfnisse der Kinder angepasst werden, wodurch die Kinder besser im Alltag unterstützt werden können (Sellin, 2015, S. 10).

4.3. Kritik am Schulalltag in Bezug auf Hochsensibilität

Dieses Thema kann sehr allgemein betrachtet werden, da die Befragten generelle Aussagen nannten, welche sie am Schulsystem verändern wollen würden. Zum einen wurde der Leistungsdruck der Befragten C in den Vordergrund gestellt, ihrer Meinung nach sollen die Kinder den Spaß am Lernen wieder erlangen. Zum anderen wurden individuellere Maßnahmen gefordert und allgemein die Förderung des Individuums. Die Kinder sollen nach Meinung der befragten Personen A und B nicht nur in das System reinpassen, sondern ihre eigene

Persönlichkeit entwickeln. Des Weiteren wird das mangelnde Wissen und die fehlende Aufklärung im Studium und im Berufsalltag von Befragtem E aufgeführt. Da die allgemeine Kritik am Schulsystem nicht Thema dieser Arbeit war, werden die genannten Aussagen der befragten Personen nicht weiter betrachtet.

Oberkategorie 5: Andere Erscheinungen

Die Betonung der Teilnehmer*innen C und D, dass Hochsensibilität keine Krankheit, sondern ein Wesensmerkmal ist, kann durch Aussagen von Wunderlich (2014, S. 6) bekräftigt werden.

5.1. ADHS

Interviewteilnehmerin C ist sich als einzige der Befragten bewusst, dass es sich bei ADHS um ein diagnostizierbares Krankheitsbild handelt (Lauth, 2014, S. 12–13; Gawrilow et al., 2018, S. 11–12).

Ähnlichkeiten sehen die Befragten E, A, D und B in der Ausprägung der Symptome, jedoch wird auch von Befragtem E angeführt, dass es psychologisch andere Erscheinungsbilder sind. Lediglich die befragte Person C sieht keinen Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und ADHS. Diese Aussagen bestätigen die Vermutung von Aron (2008, S. 57–59), dass viele diese Phänomene verwechseln. Dies liegt an den Gemeinsamkeiten wie beispielsweise die leichte Ablenkbarkeit oder den Konzentrationsschwierigkeiten. Dennoch hat die Befragte C durch die Unterscheidung der Verhaltensauffälligkeit und des Persönlichkeitsmerkmals recht (Aron, 2008, S. 57–59).

5.2. Schüchternheit

Interviewteilnehmer D und E verbinden die Phänomene Schüchternheit und Hochsensibilität, wohingegen die Befragten C, A und B diese als zwei eigenständige Merkmale anerkennen. 70 % der hochsensiblen sind introvertiert, die restlichen 30 % sind extrovertierte HSPn (Ruthe, 2016, S. 15). Aufgrund dieser prozentualen Anteile kann von der Gesellschaft angenommen werden, dass hochsensible Menschen gleich schüchterne Menschen sind. Diese Verallgemeinerung kann nicht auf alle hochsensiblen Menschen übertragen werden, somit ist Schüchternheit ein Merkmal bei vielen HSPn, jedoch müssen diese Phänomene nicht zusammenhängend auftreten (Aron, 2008, S. 87–88; Dinkel, 2016, S. 16).

5.3. Autismus und Asperger-Syndrom

Aufgrund mangelnder Kenntnisse äußern sich die Befragten D und E nicht zu dieser Frage. Da die Meinungen hier ebenfalls stark abweichen, kann von fehlender Thematisierung in der Gesellschaft gesprochen werden. Für Befragte C unterscheiden sich diese Phänomene zu Hochsensibilität enorm, die richtige Diagnose ist für sie entscheidend. Die Wahrnehmung von Menschen mit Autismus oder dem Asperger-Syndrom und Hochsensiblen unterscheidet sich in verschiedenen Bereichen. Zudem ist Hochsensibilität ein Persönlichkeitsmerkmal, wohingegen Autismus als Entwicklungsstörung eingegliedert wird. Diese spezifischen Details der Charakterisierungen sind für die Gesellschaft schwer unterscheidbar, da maximal zwei Prozent der Bevölkerung die Entwicklungsstörung Asperger-Syndrom und Autismus aufweisen (Heintze, o.J.h.; Panetta, 2017, S. 5).

5.4. Hochbegabung

Bei dieser Zuordnung kamen nur Antworten von den Befragten A, C und E, wobei der Interviewteilnehmer E aufgrund mangelnder Informationen oberflächlich geantwortet hat. Er ist der Auffassung, dass der Anteil von den Hochbegabten bei den Hochsensiblen nicht höher ist, jedoch die Unterteilung aufgrund der Reserviertheit von HSPn erschwert wird. Neben diesem Standpunkt existiert bei den Befragten eine zweite Ansicht, Befragte A ist der Meinung, dass HS und Hochbegabung gekoppelt vorzufinden sind. Dies wird von ihr mit der intensiven Wahrnehmung und der Intuition sowie dem Harmonie- und Perfektionsbedürfnis begründet. Um die Unterschiede und die Abgrenzung deutlich zu machen, wird an dieser Stelle erneut erwähnt, dass Hochbegabung eine intellektuelle Beschaffenheit beschreibt, wohingegen Hochsensibilität allgemein-neurologische Besonderheiten aufweist. Somit handelt es sich um zwei verschiedene Phänomene, welche allerdings zu 0,4 % auch gemeinsam auftreten können (Jack, o.J., S. 9–10; Kern, 2014a, S. 1).

Oberkategorie 6: Prävention und Maßnahmen zur Vorbeugung von Reizüberflutung und psychischen Erkrankungen

6.1. Therapiemöglichkeiten

Jeder der Befragten nannte eine andere Therapiemöglichkeit bei dieser Ausführung. Psychotherapeuten oder die kognitive Verhaltenstherapie wurde von der Befragten A in Bezug auf Therapiemöglichkeiten erwähnt. Zusätzlich wurde die

intuitive Energiearbeit genannt. Neben diesen Therapiemöglichkeiten spielen die Selbsthilfegruppen für Befragte B eine wichtige Rolle.

Da die Vorbeugung für die Schule eine größere Rolle spielt, wurde der Fokus dieser Arbeit auf die Präventionsmaßnahmen gelegt, dennoch sind den befragten Personen Maßnahmen bekannt, welche bei Depressionen oder Burnout eingesetzt werden könnten (Rollett, 2002, S. 715–716).

6.2. Entspannungs- und Bewegungsübungen

Zu den möglichen Entspannungs- und Bewegungseinheiten nannten drei der fünf Befragten die Zeit in der Natur oder die Zeit für sich selbst. Ergänzt wurden diese Aspekte mit den Möglichkeiten Spaziergänge zu machen, Bücher zu lesen oder Tagebuch in dieser Zeit zu schreiben. Weitere Möglichkeiten sind laut der Befragten A, B und C Embodiment, Qigong, Atemtherapie, Schüttel- und Klopfübungen, Kältetherapie oder Meditationsübungen und Traumreisen. Durch Tiefenentspannungen, bewusste Pausen, bewusstes Atmen, Körper- und Phantasiereisen, Meditation oder der Natur können hochsensible Personen sich entspannen und das Nervensystem wieder regulieren (Aron, 2008, S. 464ff.).

Abschließend kann, so wie die Befragten ebenfalls betonten, gesagt werden, dass die Maßnahmen individuell angepasst werden müssen und verschiedene Optionen ausprobiert werden sollten (Roemer, 2021, S. 35–40).

6.3. Thematisierung und Wissensaneignung

Neben der Thematisierung im Schulalltag und mit den Eltern wird auch die persönliche Wissensaneignung von den befragten Personen genannt. Mithilfe von Elaine Arons Büchern hat die Befragte C ihr Wissen zur Hochsensibilität erlangt. Sie ist die einzige der fünf Befragten, die den Namen der Begründerin der Hochsensibilitätsforschung nennt und über ihre Werke berichtet. Die anderen Teilnehmenden der Studie zogen ihr Wissen aus anderen Literatur- oder Internetquellen oder von Workshops und Seminaren. Allgemein kann eine differenzierte Wissensaneignung von Vorteil für das Verständnis von Hochsensibilität sein (Diener, 2021; Aron, 2008, S. 23–26; Roemer, 2017, S. 9). Der allgemeine Umgang mit Gefühlen scheint den Interviewteilnehmer*innen A, B und C wichtig zu sein, denn alle drei Befragten nennen diesen Aspekt in Bezug auf den Umgang. Beispielhaft wird das Buch „Du bist also meine Angst?“ (Elisa Eckartsberg)

von der Befragten C erwähnt. Die Kommunikation auch in diesem Bereich gehört für die befragten Personen zu einem wichtigen Grundpfeiler für den Umgang mit HSPn. Durch die verschiedenen Variablen des Temperaments variiert die Ausprägungsform von Individuum zu Individuum. Aus diesem Grund ist es hilfreich, den Umgang mit Emotionen und Kommunikation zu erlernen und die intensiven Gefühle und Wahrnehmungen anzunehmen (Aron, 2008, S. 81–82; Aron, 2008, S. 11–12).

6.4. Weitere Möglichkeiten

Von allen Befragten wurden alternative Möglichkeiten für den Umgang mit Hochsensibilität genannt. Beispielhaft können die Workshops und Seminare, sowie Coachings oder Schamanen aufgegriffen werden. Die persönlichen Empfindungen und Rückmeldungen zu diesen Möglichkeiten sind von den Befragten sehr positiv, hingegen dieser Erkenntnisse ist diesbezüglich noch nicht viel erforscht worden.

7. Zusammenfassung

Im nachfolgenden Kapitel soll die durchgeführte Untersuchung, sowie das Vorgehen und die wichtigsten Ergebnisse zusammenfassend aufgezeigt werden. Ziel dieser Arbeit war es, den Umgang mit Hochsensibilität sowohl im Alltag als auch in der Schule näher zu beleuchten. Dafür wurden zuerst in Kapitel 0 die Grundlagen zum Thema Hochsensibilität aufgezeigt, wodurch auch die allgemeinen wissenschaftlichen Erkenntnisse, sowie die Rolle der Hochsensibilität im Schulalltag, andere Erscheinungen und die möglichen Risiken der Reizüberflutung in den Blick genommen wurden. Abschließend wurde das Thema Prävention und Maßnahmen im Schulalltag thematisiert. Das Forschungsthema dieser Arbeit wurde durch mehrere Fragestellungen spezifiziert. Nachfolgend werden die Forschungsfragen aufgelistet:

- Inwiefern beeinflusst das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“ den Alltag der Betroffenen?
- Welche Maßnahmen könnten hochsensible Lehrkräfte und Kinder in der Schule unterstützen?
- Welche besonderen Risiken trägt das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“? Inwieweit könnte dies beeinflusst werden?

Um die Forschungsfragen zu beantworten wurden qualitative Interviews mit 3 hochsensiblen Personen und 2 Interviews mit Angehörigen hochsensibler Personen geführt. Dadurch kann ein Einblick sowohl in die Sichtweise der hochsensiblen Personen, als auch in ihr direktes Umfeld gewährleistet werden. Es wurde sich dadurch für problemzentrierte Leitfadeninterviews entschieden, welche nach der Transkription durch die qualitative Inhaltsanalyse von Mayring analysiert wurden (siehe Kapitel 4.2.1 - 4.2.4). Durch diese Analyse sind sechs Oberkategorien entstanden.

- Oberkategorie 1: Alltag
- Oberkategorie 2: Merkmale hochsensibler Personen
- Oberkategorie 3: Herausforderungen und Risiken hochsensibler Personen
- Oberkategorie 4: Schulsystem
- Oberkategorie 5: Andere Erscheinungen
- Oberkategorie 6: Prävention und Maßnahmen zur Vorbeugung von Reizüberflutung und psychischen Erkrankungen

Bei diesen Kategorien wird die Forschungsfrage 1 von der Kategorie eins und zwei abgedeckt, die zweite Forschungsfrage bezüglich der Maßnahmen werden

von der Kategorie vier und sechs abgedeckt. Die letzte Forschungsfrage wird mithilfe der Kategorie drei und fünf beantwortet.

Bei den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung wurde deutlich, dass das Wissen der Interviewteilnehmer*innen bezüglich Hochsensibilität stark variiert. Allerdings ist den Befragten bewusst, dass es unterschiedliche Ausprägungsformen von Hochsensibilität gibt und alle konnten Merkmale von Hochsensibilität benennen. Darüber hinaus waren sich alle den Risiken und Herausforderungen bewusst und kannten ebenfalls Tipps im Umgang mit der Hochsensibilität. Durch die unterschiedlichen Ausprägungsformen variierten diese Handlungsmöglichkeiten stark und waren abhängig von den persönlichen Erfahrungen der Befragten. Die Untersuchung konnte außerdem zeigen, dass eine genaue Unterscheidung zu anderen Erscheinungen schwierig ist. Aufgrund des Mangels an Wissen und der nicht vorhandenen Thematisierung im Studium oder in der Schule sind die Grenzen zwischen Hochsensibilität und anderen Erscheinungen wie ADHS oder Autismus nicht deutlich genug.

8. Diskussion

In dem folgenden Kapitel werden die Forschungsergebnisse sowie das Forschungsdesign reflektiert und diskutiert. Dabei werden die Ergebnisse der qualitativen Studie mit den Forschungsfragen verknüpft.

8.1. Diskussion der Forschungsergebnisse

Im nachfolgenden Kapitel werden die Forschungsergebnisse reflektiert und mithilfe der zu Beginn dieser Arbeit formulierten Forschungsfragen diskutiert.

(1) Inwiefern beeinflusst das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“ den Alltag der Betroffenen?

Die vorliegende Untersuchung hat zum Ergebnis, dass hochsensible Menschen besondere Bedürfnisse im Alltag benötigen, da das Persönlichkeitsmerkmal viele Bereiche des Lebens beeinflusst. Durch die unterschiedlichen Formen von Hochsensibilität, der sensorischen, der emotionalen und der kognitiven, werden alle Teile des Alltags auf unterschiedliche Art und Weise beeinflusst (Schmitz, 2020). Diese Interaktion ist abhängig von der Ausprägungsform der Hochsensibilität, da jedes Individuum eine individuelle Kombination der Merkmale besitzt. Aufgrund der intensiven Wahrnehmung der Gerüche, Geschmäcker, Geräusche oder Gefühle

sind Orte, wie beispielsweise große Menschenmassen oder eine Bahnfahrt ein Erschwernis für hochsensible Personen (Gellermann, o.J., S. 5–8).

Neben den genannten Ausprägungsformen und den dementsprechend individuellen Wahrnehmungsbereichen, beeinflussen auch die möglichen Maßnahmen zur Regulierung des Nervensystems den Alltag der Betroffenen. Bezüglich der Forschungsfrage, welche die Beeinflussung des Alltags von hochsensiblen Personen betrachtet, werden in Zuge dessen die persönlichen Bedürfnisse näher erläutert. Zu den möglichen Bedürfnissen von hochsensiblen Personen im Alltag gehören beispielsweise das vermehrte Streben nach Zeit für sich oder in der Natur, sowie ausreichend Pausen oder Ruhe in Form von z.B. Meditation (Schmitz, 2020; Quedenbaum, 2020c). Zusätzlich sind Rückzugsorte im Alltag für HSPn hilfreich, um den sensorischen oder emotionalen Reizen entfliehen zu können. Ein weiterer Wunsch von HSPn sind Routinen und Rituale, welche im Alltag Einzug finden sollten (Aron, 2008, S. 131–134).

Darüber hinaus achten viele HSPn auf ihre Ernährungsweise, denn durch die intensivere Reaktion auf künstliche Lebensmittelinhalte oder beispielsweise Stresshormonen von tierischen Produkten treten Symptome wie Bauchschmerzen, Durchfall oder allgemeine Unverträglichkeiten häufig bei hochsensiblen Personen auf (Erlmann, 2021, S. 1; Roemer, 2021, S. 42).

In der existierten wissenschaftlichen Literatur bezüglich der Bedürfnisse und Merkmale von HSPn wird ebenfalls das Sinn- und Harmoniebedürfnis und der Perfektionismus angeführt. Diese haben Auswirkungen auf das äußere Umfeld und beispielsweise die Berufswahl der HSPn, da die zu erledigenden Aufgaben beispielsweise intensiver und länger bearbeitet werden, bis diese perfekt erscheinen oder Aufgaben nicht erledigt werden, da der Sinn für HSPn dahinter nicht ersichtlich ist (Roemer, 2017, S. 18–20; Quedenbaum, 2020c; Heintze, o.J.c).

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass Hochsensibilität den Alltag der Betroffenen in allen Bereichen beeinflusst, es jedoch stark auf den persönlichen Umgang mit dem Persönlichkeitsmerkmal ankommt. Jeder hochsensible Mensch ist anders und somit sind auch die Bedürfnisse jedes einzelnen verschieden (Roemer, 2017, S. 20–22).

(2) Welche Maßnahmen könnten hochsensible Lehrkräfte und Kinder in der Schule unterstützen?

Dieser Arbeit liegt die Forschungsfrage zugrunde, welche Maßnahmen hochsensible Lehrkräfte und Schüler*innen in der Schule unterstützen könnten. Mithilfe der theoretischen Grundlagen sind einige Beispiele in der vorliegenden Arbeit erläutert worden. Diese Maßnahmen können in verschiedene Bereiche gegliedert werden. Der erste Bereich betrifft die Aufklärung bezüglich unterschiedlicher Wahrnehmungsformen. Dies kann ebenfalls schon mit den Schüler*innen im Unterricht thematisiert werden (Roemer, 2021, S. 55–57). Ein weiterer Bereich betrifft das Selbstwertgefühl der Kinder, welche durch Übungen wie z.B. der Warmen Dusche gefördert werden können (Aron, 2008, S. 155–156). Weitere Bereiche sind die Lösungsfindung, in denen den Schüler*innen Raum für ihre Kreativität und Selbstständigkeit gelassen werden sollte, sowie der Umgang mit Gefühlen, welcher mithilfe von Kinderbüchern oder anderen Übungen erlernt werden kann. Neben diesen Beispielen für den Schulalltag gehören auch Bewegungs- und Entspannungseinheiten zur Regulierung des Nervensystems für HSK dazu. Hierfür können beispielsweise Übungen, wie Traumreisen, Meditation, oder Atem- und Klopfübungen mit den Kindern durchgeführt werden (Aron, 2008, S. 362–363).. Abschließend könnten die Rahmenbedingungen angepasst werden, durch kleinere Klassen sind individuellere Betreuungsansätze möglich und beispielsweise die Geräusche könnten ebenfalls minimiert werden. Diesbezüglich könnten auch Kopfhörer oder Lärmampeln eingesetzt werden, um die sensorischen Reize zu minimieren (Quedenbaum, 2020j). .

Resümierend lässt sich sagen, dass es einige Maßnahmen für den Unterricht existieren und eingesetzt werden können. Jedoch muss auch erwähnt werden, dass die Maßnahmen individuell auf die Bedürfnisse des Kindes angepasst werden sollten. Somit ist es dienlich, den Schüler*innen verschiedene Übungen zu zeigen und somit an die Hand zu geben, dass diese die Übungen selbstständig durchführen können.

(3) Welche besonderen Risiken trägt das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“? Inwieweit könnte dies beeinflusst werden?

Auch in dieser Arbeit wurden die Aspekte der Risiken des Persönlichkeitsmerkmals beleuchtet. Unter anderem wurden von den Interviewteilnehmer*innen Depressionen und Burnout als Risiko erwähnt,

ergänzend durch die Literatur werden noch Stress und Überbelastung in dieser Arbeit als Risikofaktoren der HS angeführt (Kern, 2022, S. 1; Blach & Egger, 2017, S. 62). Aufgrund der vermehrten Reizaufnahme von hochsensiblen Menschen variiert auch das Reizlevel jeder HSP, wodurch die Grenzen zur Reizüberflutung stark divergieren (Aron, 2008, S. 87–88; Dinkel, 2016, S. 16). Durch die schnelle Übererregbarkeit des Nervensystems können unterschiedliche Symptome bei den Betroffenen auftreten, dazu gehören Konzentrationsschwierigkeiten oder Herzrasen (Gellermann, o.J., S. 5–8). Weitere Risiken des Persönlichkeitsmerkmals sind das verminderte Selbstwertgefühl durch die niedrig ausgeprägte Akzeptanz in der Gesellschaft (Längle, o.J.) oder die Herausforderungen beim Umgang mit starken Gefühlen (Aron, 2008, S. 280–283). In der existierten wissenschaftlichen Literatur bezüglich der Risiken werden ebenfalls die Vorurteile und das Unverständnis der Gesellschaft angeführt (Heintze, o.J.d). Die Verwechslungsgefahr mit anderen Erkrankungen ist durch die ähnlichen Symptome eine zusätzliche Herausforderung. Zusätzlich fühlen sich HSPn als Außenseiter durch die intensive Reizaufnahme, was zur Ausgrenzung und Mobbing führen kann (Aron, 2008, S. 360ff.; S. 378ff.).

Ein zentraler Aspekt dieser Darstellung sind außerdem die Therapie- und Präventionsmaßnahmen. Durch die Recherchen dieser Arbeit wurden einige Maßnahmen deutlich, welche von hochsensiblen Menschen angewendet werden können. Von den Interviewteilnehmer*innen wurden Psychologen und die kognitive Verhaltenstherapie angeführt, zudem wurden Selbsthilfegruppen empfohlen. Präventionsmaßnahmen sind beispielsweise die Bewegungs- und Entspannungseinheiten oder Zeit in der Natur. Des Weiteren wurden Workshops und Seminare genannt, welche den HSPn zur Erkenntnis und Bewältigung verhelfen können (Meidinger & Enders, 2007, S. 303). Alternative Möglichkeiten, wie die Arbeit mit einem Schamanen und Medium, wurden ebenfalls von den Befragten erwähnt und ausprobiert.

Diese Ergebnisse machen deutlich, dass es einige Risiken für hochsensible Menschen gibt, jedoch können diese mithilfe unterschiedlicher Methoden vorgebeugt werden.

8.2. Diskussion des Forschungsdesigns

In diesem Teil wird das Forschungsdesign der vorliegenden Studie reflektiert. Die *Erhebungsmethode* des qualitativen Leitfadeninterviews hat sich als geeignet herausgestellt. Dies ist auf die Flexibilität der Methode zurückzuführen, da durch

das halbstandardisierte Interview auf die Äußerungen der Befragten situationsgerecht eingegangen werden konnte und dadurch weitere interessante Aspekte ergänzt werden konnten. Der Leitfaden diente der interviewenden Person zur Orientierung und bot zudem inhaltliche Strukturierung. Die Antworten der*des Befragten waren ausführlicher, die jeweiligen Gespräche mussten nicht aufrechterhalten werden, da die*der Befragte viel von sich aus erzählte. Außerdem war das Gesprächsklima in jedem Gespräch durch die lockere Atmosphäre und die Flexibilität sehr angenehm. Die interviewende Person kennt die*den Befragte*n zum Teil persönlich, wodurch die vertraute Atmosphäre auch zu dem angenehmen Gesprächsklima beitrug und die*der Befragte bedenkenlos über die Thematik erzählen konnte. Dadurch kann davon ausgegangen werden, dass die Interviewfragen ehrlich und wahrheitsgemäß von den Befragten beantwortet wurden.

Als *Stichprobe* wurden drei hochsensible Personen und zwei Angehörige von hochsensiblen Personen interviewt. Unter den drei hochsensiblen Personen waren zwei Expertinnen, welche sich als Coaches weitergebildet haben und mit hochsensiblen Personen arbeiten. Die Wahl der Stichprobe war hilfreich und gewinnbringend, da sowohl die hochsensiblen Personen von ihrem Alltag und ihren Herausforderungen berichten konnten, als auch die Angehörigen über die Alltagssituationen reflektieren konnten. Ebenfalls haben sich die Angehörigen schon vorab mit der Thematik Hochsensibilität durch Seminare oder Literatur beschäftigt, weswegen ein Grundwissen vorausgesetzt werden konnte. Durch die kleine Stichprobe kann allerdings kein Anspruch auf Repräsentativität gestellt werden und die Aussagen der*des Befragten können nicht verallgemeinert verwendet werden. Dafür wird eine größere Stichprobe benötigt, in der ebenfalls Lehrkräfte und weitere Expert*innen, sowie auch Schüler*innen befragt werden, um ein allumfassenderes Abbild der Gesellschaft zu erhalten. Des Weiteren könnten ebenfalls die Partner*innen der hochsensiblen Personen parallel interviewt werden, um die Sichtweise beider Seiten zu erhalten. Abschließend kann noch angemerkt werden, dass hochsensible Personen Schwierigkeiten mit Veränderungen haben, wodurch die Suche nach Interviewpartner*innen erschwert wurde. Ebenfalls sind hochsensible Personen schneller überreizt und durch zusätzliche Interviews neben dem Alltag können manche hochsensiblen Personen kurzfristig absagen, so wie es auch bei einigen geplanten Interviewpartner*innen in dieser Studie der Fall war.

Mithilfe der *Transkription* konnte der wissenschaftliche Zweck dieser Studie erfüllt werden, da die mündlichen Interviews verschriftlicht wurden. Dementsprechend waren sie für die anschließende Analyse zugänglich und konnten für die weitere Datenaufbereitung und Datenauswertung verwendet werden.

Die *qualitative Inhaltsanalyse* nach Mayring erwies sich ebenfalls als gewählte Auswertungsmethode als sehr bedeutsam. Aufgrund dessen konnte sich die Autorin dieser Studie an der Literatur orientieren und die Kategorisierung der Interviewtexte verhalf zusätzlich als Stütze für die Interpretation. Der Kodierleitfaden war als Strukturierung sinnvoll, da dadurch die Komplexität der Interviews vereinfacht, die inhaltlichen Aussagen aber dennoch übernommen wurden.

Für weitere Studien im Bereich Hochsensibilität können auch *alternative Erhebungsmethoden*, wie beispielsweise die quantitative Studie, verwendet werden. Dies bietet den hochsensiblen Personen die Möglichkeit, in Ruhe die Umfrage zu beantworten und sich die hierfür benötigte Zeit in Anspruch zu nehmen. Ebenfalls könnte die Umfrage kurzzeitig unterbrochen werden, falls die Befragten eine Pause benötigen. Dadurch könnte evtl. die Abbruchquote aufgrund der Unsicherheiten minimiert werden.

Zusammenfassend ist die gewählte Methode dieser Studie, aber auch die Zielsetzung dieser Arbeit den Erwartungen gerecht geworden. Die Forschungsschritte, welche vorab von der Autorin dieser Arbeit festgelegt wurden, konnten konsequent unter Berücksichtigung der Kriterien umgesetzt werden. Die interviewende Person war sich durch die Beschäftigung mit dem Gegenstand der qualitativen Studie vorab den Grenzen, aber auch den Chancen dieser Forschungsmethode bewusst.

9. Schlussfolgerungen

Das Ziel dieser Forschungsarbeit war es, den Umgang mit Hochsensibilität im Alltag am Beispiel der Grundschule näher zu beleuchten. Im Folgenden wird die Limitation dieser Arbeit deutlich gemacht.

9.1. Limitation der Arbeit – Reflexionen des Vorgehens

Obgleich viele relevante Informationen in Bezug auf die formulierten Forschungsfragen erhoben worden sind, ist es trotz alledem wichtig, die Grenzen dieser Arbeit zu betrachten.

An der eigenen Forschung kann erstens kritisiert werden, dass durch das methodische Vorgehen der halbstandardisierten Interviews nicht allen Befragten dieselben Fragen gestellt wurden. Dadurch wird das anschließende Vergleichen und Implementieren der Ergebnisse erschwert. Aufgrund der offenen Gesprächsatmosphäre und der beabsichtigten Vermeidung von Unterbrechung während der Interviews, um den Gesprächsfluss aufrecht zu erhalten, wurden die Fragen in den jeweiligen Interviews angepasst. Ebenfalls trat der Fall ein, dass die Fragen vereinzelt ausgelassen wurden, da sie im Redefluss in einer vorherigen Frage beantwortet wurden.

Neben der methodischen Vorgehensweise kann auch die Stichprobengenerierung bemängelt werden. Die Stichprobengröße sowie die Auswahl der interviewten Personen erschweren die Generalisierbarkeit dieser Untersuchung. Unterrepräsentativ sind zudem Lehrkräfte und Schüler*innen bei der vorliegenden Studie.

Zudem birgt qualitative Forschung Gefahren (Mayring, 2016, S. 150). Bekanntermaßen kommt es beim Transkribieren von den Interviews immer zu Informationsverlusten (Kuckartz, 2010, S. 40). Die gewählte Analysemethode der Interviews wird als begrenzt beschrieben, da beispielsweise das Paraphrasieren der Interviewaussagen interpretativ ist (Kruse, 2015, S. 373).

Ein weiterer negativer Aspekt dieser Forschungsarbeit ist die zeitliche Dauer der Bekanntheit der Merkmalsausprägung. Das Themenfeld Hochsensibilität als naturwissenschaftlich erforschtes Phänomen ist relativ jung. Erst seit den 1990er-Jahren wurde es durch Elaine N. Aron bekannt (Roemer, 2017, S. 36f.). Durch kaum existierende Forschungen im Bereich Hochsensibilität existieren wenige wissenschaftliche Quellen, was die fachliche Betrachtung des Phänomens erschwert.

10. Fazit

In dieser Forschungsarbeit wurde die Relevanz für das Thema Hochsensibilität im Alltag am Beispiel der Grundschule beleuchtet. Dabei wurden mithilfe einer qualitativen Interviewstudie die allgemeinen Erkenntnisse hochsensibler Personen und deren näherem Umfeld erfragt, um diese anschließend zu analysieren. Für diese Studie wurden fünf Personen befragt, davon weisen drei das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität auf, die weiteren zwei Befragte sind enge Angehörige von hochsensiblen Personen und spiegeln eine ergänzende Perspektive des Alltags wider. Jene Darstellung der unterschiedlichen Sichtweisen ist durch diese Arbeit gelungen. Es gelang bei beinahe allen Kategorien eine Verknüpfung und Übereinstimmung zwischen den theoretischen Grundlagen und der Aussagen der Interviewteilnehmer*innen. Hierbei wurde ersichtlich, dass die Aussagen der Befragten überwiegend mit den theoretischen Erkenntnissen korrelieren. Jedoch muss ebenfalls erwähnt werden, dass auf einige Aspekte, wie beispielsweise die Arbeit mit Schamanen oder themenspezifische Fortbildungen, in dem theoretischen Abschnitt nicht eingegangen wurde.

Der Vergleich der theoretischen Grundlagen und den Sichtweisen und Erkenntnissen der Befragten macht deutlich, dass die Teilnehmer*innen viele Umgangsformen mit Hochsensibilität in ihrem Alltag einbeziehen und sich allgemein viel mit dem Persönlichkeitsmerkmal und der individuellen Ausprägungsform beschäftigt haben.

Nach umfangreicher Untersuchung der Forschungsfragen und Theorien bezüglich Hochsensibilität, wurde ein neue Forschungslücke sichtbar. Das Forschungsproblem: „Inwiefern findet das Thema Hochsensibilität im Alltag der Betroffenen und ihrem Umfeld an Anwendung?“ kann durch weitere Studien näher untersucht werden, um detailliertere Informationen und Eindrücke zu erhalten.

Trotz dieser Untersuchungen ist es nicht gelungen, explizite Umgangsmöglichkeiten für den Alltag oder die Schule herauszukristallisieren, da aufgrund der unterschiedlichen Ausprägungsformen nur Beispiele für Maßnahmen genannt werden können. Die optimalste Maßnahme muss jede hochsensible Person für sich selbst ermitteln. Jeder Mensch ist unterschiedlich, sowohl in seinen Bedürfnissen, als auch mit seinen Persönlichkeitsmerkmalen. Passend hierzu in Bezug auf das Schulsystem kann abschließend das Beispiel einer Interviewteilnehmerin (Interview A, Abs. 49) aufgegriffen werden:

„[...] wenn du ein Fisch bist musst du lernen auf einen Baum zu klettern [siehe Abbildung 8) und das ist glaube ich einfach ein grundlegendes Problem in unserem Schulsystem, deswegen was ich einfach ganz ganz wichtig finde und fände auch für die Zukunft, dass wir halt wirklich Kindern auch vermitteln: „Hey ihr seid unterschiedlich und es ist alles perfekt, das ist super so.“ [...] dass man einfach auch viel individuellere Maßnahme quasi für die Kinder findet. Ich sage das jetzt immer wieder, aber es ist nur so wichtig, weil wir könnten uns dadurch so viele auch gesellschaftliche Probleme meiner Meinung nach ersparen und deswegen ja das wäre das was ich mir wünschen würde für das Schulsystem.“ (Interview A, Abs. 49).



DIESEN FEHLER MACHT UNSER BILDUNGSSYSTEM

Jeder von uns hat unglaubliches **Potential!**
Aber wenn ein **Fisch** daran **gemessen** wird,
wie **gut** er auf einen Baum **klettern** kann,
wird er immer **denken** er wäre **dumm**.

-Albert Einstein

Abbildung 8: Kritik Schulsystem (A. Einstein)

11. Ausblick

Durch die eingeschränkten Möglichkeiten der Forschungsarbeit dienen die genannten Beispiele der Handlungsumsetzung als Basis für Lehrkräfte. Dennoch bieten die Ergebnisse der qualitativen Untersuchung einen Mehrwert für Lehrkräfte und Lehramtsstudent*innen. Die Studie zeigt auf, dass viele kleine Bewegungseinheiten oder Entspannungsübungen, aber auch Rituale und Routinen in der Schule durchgeführt werden können, um den Schulalltag für hochsensible Kinder zu erleichtern. Oftmals mangelt es jedoch an Wissen der Lehrkräfte und Studierenden in diesem Bereich, da für diese speziellen Aspekte nicht ausreichend geschult wurde. Es wurde zudem deutlich, dass die Merkmale von Hochsensibilität mehrfach nicht wahrgenommen werden, da unterschiedliche Ausprägungsformen existieren und dies die Abgrenzung zu beispielsweise anderen Erscheinungen erschwert. Dementsprechend wäre es hilfreich, Fortbildungsmöglichkeiten für Lehrkräfte und Studenten anzubieten, damit die persönliche Wahrnehmung geschult wird. Eine weitere wichtige Erkenntnis aus der Studie sind die möglichen Herausforderungen und Risikofaktoren von hochsensiblen Menschen, welche durch unterschiedliche Methoden zur Stressbewältigung oder Regulierung des Nervensystems vorgebeugt werden könnten. Ziel der Schule sollte sein, den Schüler*innen diese unterschiedlichen Handlungsmöglichkeiten anzubieten, damit die Kinder selbstständig in den nötigen Situationen die für die persönlichen Bedürfnisse angepassten Maßnahmen einsetzen können. Die unterschiedlichen Wahrnehmungen der Schüler*innen dienen als wichtiger Anhaltspunkt für Lehrkräfte, um den Unterricht an die Bedürfnisse der Schüler*innen anzupassen. Dazu müssen Schüler*innen als selbstständige Individuen betrachtet und deren persönliche Sichtweise und intensive Wahrnehmung anerkannt werden. In Bezug auf diesen Aspekt ist ein offener Blick der Lehrkräfte für die unterschiedlichen Merkmale und Bedürfnisse sinnvoll, denn „Hochsensibilität ist nicht gleich Hochsensibilität“ (Interview C, Abs. 72). Darauf aufbauend würde durch weiterführende Forschungen im Bereich Hochsensibilität und Umgang im Alltag sowie in der Schule ein Mehrwert für die Schüler*innen und Lehrkräfte geschaffen werden. Mithilfe einer Längsschnittstudie könnten wesentliche Forschungserkenntnisse geliefert werden. Des Weiteren könnten andere Schulformen vermehrt in den Blick genommen werden, um die Umsetzbarkeit der möglichen Umgangsformen zu überprüfen und die Entwicklung der Kinder zu beobachten. In der Recherche wurden nur wenige Arbeiten gefunden, die zudem

die Fortbildungsmöglichkeiten für Lehrkräfte im Bereich Hochsensibilität und Umgang thematisieren, diesbezüglich besteht ebenfalls Entwicklungs- und Forschungsbedarf.

Literaturverzeichnis

- Akremiti, L. (2019). *Stichprobenziehung in der qualitativen Sozialforschung*. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* ((2. Auflage, S. 313–323)). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Aron, E. (2005). *Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*. Heidelberg: mvg-Verl.
- Aron, E. (2008). *Das hochsensible Kind. Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen*. München: mvg Verlag.
- Autismus Deutschland e.V. (Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Autismus, Hrsg.). (o.J.). *Was ist Autismus?* Zugriff am 27.09.2022. Verfügbar unter: <https://www.autismus.de/was-ist-autismus.html>
- Bertram, S. (2015). *Hochsensibilität: Wenn das Gehirn dauerhaft scharf eingestellt ist*. Zugriff am 18.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/hochsensibilitaet-wenn-das-gehirn-immer-scharf-gestellt-ist-2015091144670/>
- Blach, C. & Egger, J. W. (2017, 24. Juli). „Hochsensible Persönlichkeit“ – Bericht zum Forschungsprojekt zur Hochsensibilität. *ResearchGate*, 2, S. 59–63. Zugriff am 17.08.2022.
- Bund der Freien Waldorfschulen e.V... (2022). *Was ist Waldorfpädagogik?* Zugriff am 16.10.2022. Verfügbar unter: <https://www.waldorfschule.de/paedagogik/allgemeiner-ueberblick/was-ist-waldorfpaedagogik/>
- Dernbach, J., Hofmann, T. (Mitarbeiter) (Arzt Phobie, Hrsg.). (2022). *Hochsensibilität. Anzeichen und Überwindung von Hochsensibilität*. Zugriff am 04.09.2022. Verfügbar unter: <https://www.arztphobie.com/psychologie/hochsensibilitaet/>
- Diener, Y. (gesundheit.de, Hrsg.). (2021). *Hochsensibilität: Was ist das?* Zugriff am 19.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/hochsensibilitaet>
- Dignös, E. (WELT - Gesundheit - Psychologie, Hrsg.). (2015). *Hochsensibilität – das ewig scharfgestellte Gehirn*. Zugriff am 19.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article146193345/Hochsensibilitaet-das-ewig-scharfgestellte-Gehirn.html>
- Dinkel, S. (2016). *Hochsensibel durch den Tag. Raus aus der Reiz-Überflutung : gelassen durch alle Alltagssituationen* (Originalausgabe). Hannover: humboldt.
- Döring, N. & Bortz, J. (2016a). Datenanalyse. In N. Döring & J. Bortz (Hrsg.), *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage, S. 599–658). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

- Döring, N. & Bortz, J. (2016b). Datenerhebung. In N. Döring & J. Bortz (Hrsg.), *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage, S. 323–535). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Zugriff am 30.10.2022.
- Döring, N. & Bortz, J. (2016c). Empirische Sozialforschung im Überblick. In N. Döring & J. Bortz (Hrsg.), *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage, S. 4–29). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Zugriff am 20.10.2022.
- Döring, N. & Bortz, J. (Hrsg.). (2016d). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5>
- Döring, N. & Bortz, J. (2016e). Forschungsstand und theoretischer Hintergrund. In N. Döring & J. Bortz (Hrsg.), *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage, S. 158–178). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Zugriff am 25.10.2022.
- Döring, N. & Bortz, J. (2016f). Forschungsthema. In N. Döring & J. Bortz (Hrsg.), *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage, S. 144–156). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Döring, N. & Bortz, J. (2016g). Qualitätskriterien in der empirischen Sozialforschung. In N. Döring & J. Bortz (Hrsg.), *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage, S. 84–118). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Zugriff am 23.10.2022.
- Döring, N. & Bortz, J. (2016h). Untersuchungsdesign. In N. Döring & J. Bortz (Hrsg.), *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Döring, N. & Bortz, J. (2016i). Wissenschaftstheoretische Grundlagen der empirischen Sozialforschung. In N. Döring & J. Bortz (Hrsg.), *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage, S. 34–79). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Zugriff am 22.10.2022.
- Elze, S. & Elze, M. (2021). *Burn-out-Syndrom: Diagnose nach ICD-10. ICD-10 Z73.0*. Zugriff am 12.10.2022. Verfügbar unter: <https://burn-out-syndrom.com/burn-out-syndrom-icd-10>
- Erlmann, L. (hochsensibilitätskongress, Hrsg.). (2021). *Ernährung und Hochsensibilität. Psychische Stabilität durch bedarfsorientierte, nährstoffreiche Ernährung*. Zugriff am 04.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibilitaetskongress.com/ernaehrung-und-hochsensibilitaet/>
- Flick, U. (2019). *Qualitative Sozialforschung: Eine Einführung* (9. Auflage). Reinbeck bei Hamburg: Reinhardt.

- Forschauer, U. & Lueger, M. (2020). *Das Qualitative Interview, Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme* (2. Auflage). Wien.
- Freeman, J. (2012). Hochbegabung in Gefahr? ADS und Hochbegabung. In T. Fitzner (Hrsg.), *Genial, gestört, gelangweilt? AD(H)S, Schule und Hochbegabung ; [Beiträge der Interdisziplinären Fachtagung "Ein Problem Ist Nicht Genug - ADS und Hochbegabung", 21. 2. 2003 - 23. 2. 2003 in der Evangelischen Akademie Bad Boll* (Beltz-Taschenbuch, Bd. 166, 3. Aufl., S. 173–191). Weinheim: Beltz.
- Fröhlich-Gildhoff, K. (2013). *Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. Ursachen, Erscheinungsformen und Antworten* (Klinische Psychologie Kindes- u. Jugendalter, 2., aktualisierte und erw. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Gabriel-Kosicek, T. (2018). *Burnout. Phasen und Symptome*. Zugriff am 12.10.2022. Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/burnout/phasen-symptome.html>
- Gaenger, M. (o.J.). *Test Hochsensibilität bei Kindern nach Elaine Aron*. Zugriff am 19.08.2022.
- Gawrilow, C., Guderjahn, L. & Gold, A. (2018). *Störungsfreier Unterricht trotz ADHS. Mit Schülern Selbstregulation trainieren : ein Lehrermanual* (2., aktualisierte Auflage). München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Gedankenwelt. (2016). *Hochsensible Menschen und ihr wundervolles Gehirn*. Zugriff am 23.07.2022. Verfügbar unter: <https://gedankenwelt.de/hochsensible-menschen-und-ihr-wundervolles-gehirn/>
- Gellermann, T. (o.J.). *Spannungsfeld Schule/kita/Hort. Anregungen zum besseren Verständnis hochsensibler Kinder* (Vielfühler, Hrsg.). Zugriff am 30.08.2022.
- Gläser, J. & Laudel, G. (2004a). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen*. Wiesbaden: Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Gläser, J. & Laudel, G. (2004b). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen*. Wiesbaden: Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Griebler, K. (o.J.). *Hochsensibilität: Überreiztes Gehirn und gestresster Darm. ...zu laut, zu schnell, zu viel, zu grell...* Zugriff am 27.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.omni-biotic.com/de/blog/hochsensibilitaet/>
- Häder, M. (2019a). *Empirische Sozialforschung. Eine Einführung* (Lehrbuch, 4. Auflage). Wiesbaden, Heidelberg: Springer VS.
- Häder, M. (2019b). *Empirische Sozialforschung: Eine Einführung* (4. Auflage). Wiesbaden: Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hasselhorn, M. & Gold, A. (2009). *Pädagogische Psychologie. Erfolgreiches Lernen und Lehren* (Kohlhammer Standards Psychologie, 2., durchges. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.a). *Hochsensibilität ist doch selbstverständlich?* Zugriff am 30.07.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/hochsensibilitaet-als-selbstverstaendlichkeit/>
- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.b). *Hochsensibilität und Introvertiertheit: Wie lebe leise Menschen?* Zugriff am 28.07.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/hochsensibilitaet-und-introvertiertheit/>
- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.c). *Intuition, die unbewusste Intelligenz. Wahrscheinlich kennst du das Gefühl, zwischen zwei Entscheidungen hin- und hergerissen zu sein.* Zugriff am 01.08.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/intuition-die-unbewusste-intelligenz/>
- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.d). *Personifizierte Vielfalt = Die vielbegabte Scanner-Persönlichkeit. Vielfalt statt Spezialisierung.* Zugriff am 15.08.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/vielfalt-scanner-persoenlichkeit-vielbegabung/>
- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.e). *Schlafstörungen bei Hochsensibilität und wie du damit fertig wirst.* Zugriff am 30.07.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/schlafstoerungen-bei-hochsensibilitaet/>
- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.f). *Sind Hochsensibilität und Hochsensitivität angeboren oder erworben – vielleicht sogar durch Traumata? Was ist ein Trauma überhaupt und bist du vielleicht selbst tief innen traumatisiert? In diesem Artikel findest du Klarheit.* Zugriff am 30.09.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/hochsensitiv-durch-traumata/>
- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.g). *Stress durch Unterforderung und wie du ihn loswirst.* Zugriff am 02.08.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/stress-durch-unterforderung/>
- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.h). *Unterschiede und Gemeinsamkeiten bei Hochsensibilität und Asperger-Syndrom.* Zugriff am 02.08.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/unterschiede-gemeinsamkeiten-hochsensibilitaet-asperger-syndrom/>
- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.i). *Die Unterschiede zwischen Hochsensibilität und Hochsensitivität. Ich bin hochsensibel. Ich bin hochsensitiv. Ich bin HSP. Diese Sätze bedeuten alle das Gleiche. Oder?* Zugriff am 01.08.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/hochsensibilitaet-und-hochsensitivitaet-eine-differenzierung/>
- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.j). *Warum Hochsensible sich vor selektiver Wahrnehmung hüten müssen.* Zugriff am 02.08.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/warum-hochsensible-sich-vor-selektiver-wahrnehmung-hueten-muessen/>

- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.k). *Was ist eigentlich ein „buntes Zebra“? Hochsensibel, hochsensitiv, hochbegabt oder vielbegabt! Durch die Arbeit mit hochsensiblen, hochsensitiven und hoch- oder vielbegabten Menschen wurde mir klar, dass viele von diesen außergewöhnlichen Menschen sich als sehr anders als ihr Umfeld wahrnehmen: Sie fühlen sich wie ein buntes Zebra.* Zugriff am 17.08.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/was-ist-eigentlich-ein-buntes-zebra/>
- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.l). *Zurück Vor Autismus, Hochsensibilität und die Intense-World-Theorie.* Zugriff am 16.08.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/autismus-hochsensibilitaet-intense-world-theorie/>
- Heintze, A. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.m). *Zurück Vor Die Vorteile des Alleinseins für hochsensible Menschen.* Zugriff am 16.08.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/vorteil-alleinsein-und-hochsensibilitaet/>
- Heintze, A. & Heintze, H. (OpenMind Akademie, Hrsg.). (o.J.). *Zurück Vor Die 12 Sinne – Sinnesschulung bei Hochsensibilität.* Zugriff am 16.08.2022. Verfügbar unter: <https://open-mind-akademie.de/12-sinne/>
- Helferich, C. (2009). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (Lehrbuch, 3., überarb. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Helferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (Lehrbuch, 4. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag.
- Helferich, C. (2019a). *Interviewverfahren.* In M. Harring, C. Rohlf's & M. Gläser-Zikuda (Hrsg.), *Handbuch Schulpädagogik* (S. 813–821). Münster: Waxmann.
- Helferich, C. (2019b). *Leitfaden- und Experteninterviews.* In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (2. Auflage, S. 669-686). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Helmke, A., Helmke, T. & Schrader, F.-W. (2007). Unterrichtsqualität: Brennpunkte und Perspektiven der Forschung. In T. Fleischer (Hrsg.), *Handbuch Schulpsychologie. Psychologie für die Schule* (1. Aufl., S. 52–67). Stuttgart: Kohlhammer.
- Hensel, U. & Schenzig, T.. *Hochsensibel das Leben meistern - LESEPROBE* (mymonk.de, Hrsg.). Zugriff am 17.08.2022.
- Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V., Hrsg.). (2011a). *Hochsensibilität - Was ist das?* Zugriff am 29.07.2022. Verfügbar unter: www.hochsensibel.org
- Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (2011b). *Leben mit hochsensiblen Kindern. Herausforderung und tiefes Glück.* Zugriff am 29.07.2022. Verfügbar unter: www.hochsensibel.org

- Jack, M. (o.J.). *hochsensibel? Informationsbroschüre des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. zum Thema Hochsensibilität und zum Verein*. online-Version (IFHS e.V, Hrsg.). Zugriff am 17.08.2022.
- Jötten, B. & Fleischer, T. (2007). Aufgaben, Arbeitsfelder und Methoden der Schulpsychologie. In T. Fleischer (Hrsg.), *Handbuch Schulpsychologie. Psychologie für die Schule* (1. Aufl., S. 33–38). Stuttgart: Kohlhammer.
- Kerekjarto, A. (2012). Schule und ADHS - Was muss getan werden? In T. Fitzner (Hrsg.), *Genial, gestört, gelangweilt? AD(H)S, Schule und Hochbegabung ; [Beiträge der Interdisziplinären Fachtagung "Ein Problem Ist Nicht Genug - ADS und Hochbegabung", 21. 2. 2003 - 23. 2. 2003 in der Evangelischen Akademie Bad Boll* (Beltz-Taschenbuch, Bd. 166, 3. Aufl., S. 18–40). Weinheim: Beltz.
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2014a). *Hochsensibel und hochbegabt*. Zugriff am 06.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/hochsensibel-und-hochbegabt/>
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2014b). *Hochsensibilität und Selbstwertgefühl*. Zugriff am 06.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/hochsensibilitaet-und-selbstwertgefuehl/>
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2014c). *Hochsensibilitätsgegn von der Migräne-Forschung gefunden?* Zugriff am 04.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/hat-die-migraeneforschung-das-hochsensibilitaetsgen-gefunden/>
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2014d). *Stell' dich nicht so an! Killerphrasen bei Hochsensibilität*. Zugriff am 06.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/stell-dich-nicht-so-an-killerphrasen-bei-hochsensibilitaet/>
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2015). *Hochsensibilität – jeder hat seinen eigenen Stil*. Zugriff am 06.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/extrovertierte-hochsensibel/>
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2017). *Drei Säulen der Stressbewältigung für Hochsensible*. Zugriff am 06.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/drei-saeulen-der-stressbewaeltigung-fuer-hochsensible/>
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2019). *Hochsensibilität und Sport*. Zugriff am 04.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/hochsensibilitaet-und-sport/>
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2020a). *5 Bausteine einer gesunden Ernährung für hochsensible Menschen*. Zugriff am 04.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/5-komponenten-einer-gesunden-ernaehrung-fuer-hochsensible-menschen/#:~:text=Hochsensible%20ben%C3%B6tigen%20eine%20Gehirn-gesunde%20Ern%C3%A4hrung%2C%20die%20sie%20mit,sind%20Eiwei%C3%9Fba>

- usteine%2C%20die%20in%20unserer%20t%C3%A4glichen%20Ern%C3%A4hrung%20vorkommen.
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2020b). *Hast du Asperger-Züge? Mache den Test!* Zugriff am 06.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/hast-du-auch-asperger-zuege-mache-den-test/>
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2020c). *Hochsensibilität, Abgrenzung und Aggression.* Zugriff am 04.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/hochsensibilitaet-abgrenzung-und-aggression/>
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2021a). *Hochsensibel? Raus aus der Reizüberflutung!* Zugriff am 04.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/hochsensibel-reizueberflutung/>
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2021b). *Hochsensibilität und Perfektionismus.* Zugriff am 06.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/hochsensibilitaet-und-perfektionismus/>
- Kern, A.-B. (hochsensibel sein, Hrsg.). (2022). *Hochsensibel? 90 Symptome, die du unbedingt kennen solltest.* Zugriff am 06.09.2022. Verfügbar unter: <https://hochsensibelsein.de/hochsensibel-symptome/>
- Knabe, S. (2016). *Die zwölf Sinne - Sinneslehre.* Zugriff am 14.09.2022. Verfügbar unter: <https://www.knabe-sebastian.de/p%C3%A4dagogik/die-zw%C3%B6lf-sinne/>
- Krowatschek, D. & Domsch, H. (2007). Lernverhalten und Aufmerksamkeit. In T. Fleischer (Hrsg.), *Handbuch Schulpsychologie. Psychologie für die Schule* (1. Aufl., S. 114–123). Stuttgart: Kohlhammer.
- Kruse, J. (2015). *Qualitative Interviewforschung: Ein integrativer Ansatz. Grundlagentexte Methoden.* (2. Auflage). Beltz Juventa.
- Kuckartz, U. (2010). *Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten* (3. Auflage). Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kuckartz, U. (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (3. überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz Juventa.
- Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2019). *Datenaufbereitung und Datenbereinigung in der qualitativen Sozialforschung.* In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* ((2. Auflage, S. 441–456)). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Lamnek, S. & Krell, C. (2016a). *Qualitative Sozialforschung* (6. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Lamnek, S. & Krell, C. (2016b). *Qualitative Sozialforschung* (6. überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- Landesrecht für BW Bürgerservice (Baden-Württemberg, Hrsg.). (1983). *Schulgesetz für Baden-Württemberg (SchG). in der Fassung vom 1. August 1983.* Verfügbar unter: <https://www.landesrecht->

- bw.de/jportal/?quelle=jlink&query=SchulG+BW&psml=bsbawueprod.psml&max=true&iz=true#jlr-SchulGBW1983pG1
- Längle, D. A. (Lexikon der Psychologie, Hrsg.). (o.J.). *Selbstwert*. Zugriff am 04.10.2022. Verfügbar unter: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbstwert/13997>
- Lauth, G. W. (2014). *ADHS in der Schule. Übungsprogramm für Lehrer : mit E-Book inside und Arbeitsmaterial* (2., überarbeitete Auflage). Weinheim, Basel: Beltz.
- Mattisek, A., Pfaffenbach, C. & Reuber, P. (2013). *Methoden der empirischen Humangeographie*. In R. Duttwonn, R. Glawion, H. Popp, R. Schneider-Sliwa & A. Siegmund (Hg.), *Das Geographische Seminar*. Westerman.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (6. überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. & Fenzl, T. (2019). *Qualitative Inhaltsanalyse*. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* ((2. Auflage, S. 633–648)). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Medlexi. (2021). *Selbstwahrnehmung*. Zugriff am 04.10.2022. Verfügbar unter: <https://medlexi.de/Selbstwahrnehmung>
- Meidinger, H. & Enders, C. (2007). Beratung, Supervision und Coaching in der Schule. In T. Fleischer (Hrsg.), *Handbuch Schulpsychologie. Psychologie für die Schule* (1. Aufl., S. 300–319). Stuttgart: Kohlhammer.
- Merkle, R. (paL, Hrsg.). (2020). *Selbstbild*. Zugriff am 04.10.2022. Verfügbar unter: <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/selbstbild.html>
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport. (2016). *Bildungsplan der Grundschule. Sachunterricht*. Zugriff am 16.10.2022. Verfügbar unter: https://www.bildungsplaene-bw.de/site/bildungsplan/get/documents/lbw/export-pdf/depot-pdf/ALLG/BP2016BW_ALLG_GS_SU.pdf
- Mittenmayr, C. (2010a). *Das hochsensible Kind aus ergotherapeutischer Sicht*. Arnreit. Zugriff am 29.07.2022.
- Mittenmayr, C. (2010b). *Tipps für den Alltag für Eltern von hochsensiblen Kindern aus ergotherapeutischer Sicht. Schwieriger Alltag bei Kindern mit hoher Sensibilität* (2010, Hrsg.). Zugriff am 29.07.2022.
- Montessori Gemeinschaftsschule. (2022). *Pädagogisches Konzept*. Zugriff am 16.10.2022. Verfügbar unter: <https://montessori-sb.de/paedagogisches-konzept/>
- Panetta, D. (2017). *Hochsensibilität und Leadership. Subjektive Führungstheorien hochsensibler Führungskräfte*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-16355-6>

- Parlow, G. (2017). *Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen* (5. Auflage). Wien: Festland Verlag.
- PBS.. *Leben mit Hochsensibilität. Hochsensibel-Was bedeutet das?* (Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS), Hrsg.). Karlsruhe: Studierendenwerk Karlsruhe AöR. Zugriff am 19.08.2022.
- Quedenbaum, S. (2020a). *10 Stärken der Hochsensibilität*. Zugriff am 26.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/10-staerken-der-hochsensibilitaet-merkmale-von-hochsensiblen-menschen-hsp/>
- Quedenbaum, S. (2020b). *Cortisol – Hochsensibel im Dauerstress*. Zugriff am 26.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/cortisol-hochsensibel-und-dauerstress/>
- Quedenbaum, S. (2020c). *Hochsensibilität einfach erklärt – Typische Merkmale und Test für Hochsensibel*. Zugriff am 22.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/hochsensibilitaet-einfach-erklart-typische-merkmale-und-test-fuer-hochsensibel/>
- Quedenbaum, S. (2020d). *Hochsensibilität Fakten*. Zugriff am 22.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/hochsensibilitaet-fakten/>
- Quedenbaum, S. (2020e). *Hochsensibilität und der Geruchssinn*. Zugriff am 22.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/hochsensibilitaet-und-der-geruchssinn/>
- Quedenbaum, S. (2020f). *Hochsensibilität und Hormone*. Zugriff am 22.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/hochsensibilitaet-und-hormone/>
- Quedenbaum, S. (2020g). *Hochsensibel Kinder HSK und Essen. Häufig ein hochsensibles Thema*. Zugriff am 26.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/hochsensibel-kinder-hsk-und-essen/>
- Quedenbaum, S. (2020h). *Tipps hochsensible Menschen und Smalltalk*. Zugriff am 26.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/tipps-hochsensible-menschen-und-smalltalk>
- Quedenbaum, S. (2020i). *Das vegetative Nervensystem der JSÜ*. Zugriff am 26.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/das-vegetative-nervensystem-der-hsp/>
- Quedenbaum, S. (2020j). *Wie Hochsensibel hören*. Zugriff am 26.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/wie-hochsensibel-hoeren/>
- Quedenbaum, S. (2020k). *Wie hochsensible Personen denken*. Zugriff am 26.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/wie-hochsensible-personen-denken/>

- Quedenbaum, S. (2020). *Wissenschaft und Forschung zur Hochsensibilität*. Zugriff am 22.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.loesungs-coaching.de/wissenschaft-und-forschung-zur-hochsensibilitaet/>
- Quitmann, H. (2007). Besondere Begabungen. In T. Fleischer (Hrsg.), *Handbuch Schulpsychologie. Psychologie für die Schule* (1. Aufl., S. 124–132). Stuttgart: Kohlhammer.
- Rades. (2020). *Was ist Selbstbewusstsein? – Eine umfassende Erklärung mit Tipps*. Zugriff am 13.12.2022. Verfügbar unter: <https://strategien-zum-leben.de/was-ist-selbstbewusstsein/>
- Renner, K.-H. & Jakob, N.-C. (2020). *Das Interview: Grundlagen und Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften* (1. Auflage). Heidelberg: Springer.
- Riederer, N. & Wolfgang, S. (vollwertig leben, Hrsg.). (2018). *HOCHSENSIBILITÄT UND ERNÄHRUNG – WAS DIESE BEIDEN THEMEN MITEINANDER ZU TUN HABEN*. Zugriff am 04.09.2022. Verfügbar unter: <https://www.vollwertigleben.at/hochsensibilitaet-und-ernaehrung/>
- Roemer, C. (2017). *Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?* Berlin, Heidelberg: Springer.
- Roemer, C. (2021). *Abenteuerlustig & Hochsensibel. Wie Sie als extravertierter Hochsensibler gut leben können* (Springer eBook Collection, 1st ed. 2021). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg; Springer Fachmedien Wiesbaden; Imprint Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-53840-1>
- Rollett, B. (2002). Frühe Kindheit, Störungen, Entwicklungsrisiken, Förderungsmöglichkeiten. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie. Lehrbuch* (Programm PVU - Psychologie-Verlags-Union, 5., vollst. überarb. Aufl., S. 713–739). Weinheim: Beltz.
- Ruthe, R. (2016). *Ruthe - Hochsensibilität und Depression.indd // Hochsensibilität und Depression. So bleiben Sie geschützt* (Brendow. Praxis). Moers: Joh. Brendow & Sohn Verlag.
- Schauwecker, M. (2021a). *Das hochsensible Kind in der Schule. Tipps für Eltern und Lehrpersonen*. Zugriff am 14.07.2022. Verfügbar unter: https://www.hochsensibilitaet.ch/hochsensibel/hs_kinder_schule
- Schauwecker, M. (2021b). *Hochsensible Kinder - Einführung ins Thema*. Zugriff am 14.07.2022. Verfügbar unter: <https://www.hochsensibilitaet.ch/hochsensibel/intro>
- Schauwecker, M. (2021c). *Tipps für den Alltag mit einem hochsensiblen Kind*. Zugriff am 14.07.2022. Verfügbar unter: https://www.hochsensibilitaet.ch/hochsensibel/hs_kinder_tipps
- Schmerzlinik Kiel (Schmerzlinik Kiel, Hrsg.). (o.J.). *Migräne-Wissen. Genetik*. Zugriff am 12.10.2022. Verfügbar unter: <https://schmerzlinik.de/service-fuer-patienten/migraene-wissen/genetik/#:~:text=V%C3%B6llig%20unerwartet%20konnten%20so%20die%20G>

- rundlagenforscher%20eine%20Variante,%C3%BCber%202.500%20Migr%C3%A4nepatienten%20und%2010.000%20gesunden%20Menschen%20verglichen.
- Schmitz, V. (HelloBetter, Hrsg.). (2020). *Hochsensibilität: von der empfindsamen Superkraft*. Zugriff am 15.07.2022. Verfügbar unter: <https://hellobetter.de/blog/hochsensibilitaet/>
- Schütte, B. (2019). Erfahrungen aus der CJD-Beratungsstelle. In CJD Dortmund-Die Chancengeber (Hrsg.), *Fachtag: Hochsensibilität bei Schüler*innen. Hochsensibilität in der Schule* (S. 8–9). Bochum. Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (Booklet).
- Sellin, R. (2015). *Mein Kind ist hochsensibel - was tun? Wie Sie es verstehen, stärken und fördern*. München: Kösel.
- Sichert-Schuster, U. (2020). *Overload – Überlastung im Kopf und Hochsensibilität*. Zugriff am 20.07.2022. Verfügbar unter: <https://ulrike-sichert-schuster.de/overload-ueberlastung-im-kopf-und-hochsensibilitaet/>
- Simchen, H. (2015). *AD(H)S - Hilfe zur Selbsthilfe. Lern- und Verhaltensstrategien für Schule, Studium und Beruf* (1. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Stapf, A. (2012). Aufmerksamkeitstörung und intellektuelle Hochbegabung. In T. Fitzner (Hrsg.), *Genial, gestört, gelangweilt? AD(H)S, Schule und Hochbegabung ; [Beiträge der Interdisziplinären Fachtagung "Ein Problem Ist Nicht Genug - ADS und Hochbegabung", 21. 2. 2003 - 23. 2. 2003 in der Evangelischen Akademie Bad Boll* (Beltz-Taschenbuch, Bd. 166, 3. Aufl., S. 148–172). Weinheim: Beltz.
- Steinke, I. (1999). *Kriterien qualitativer Forschung: Ansätze zur Bewertung qualitativ-empirischer Sozialforschung*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Steinke, I. (2019). Gütekriterien qualitativer Forschung. In U. Flick, E. von Kardoff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung: Ein Handbuch* (13. Auflage, S. 319–331). Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.
- Wilkening, F. & Kirst, H. (2002). Entwicklung der Wahrnehmung und Psychomotorik. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie. Lehrbuch* (Programm PVU - Psychologie-Verlags-Union, 5., vollst. überarb. Aufl., S. 395–417). Weinheim: Beltz.
- Witzel, A. (1982). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung: Überblick u. Alternativen*. Frankfurt am Main: Campus Verl.
- Wunderlich, E. (2014). Hochsensibilität und soziale Ängste. Kann das eine zum anderen führen? *daz*, 67, S. 6–8. Zugriff am 18.08.2022.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das bunte Zebra – Auf viele Arten anders: Wahrnehmung der Hochsensiblen (Quelle: Heintze, o.J.k)	3
Abbildung 2: Säulen der Merkmale (Eigene Darstellung, in Anlehnung an Gellermann, o. J. S. 5-8).....	11
Abbildung 3: HSP-Test (Aron, 2005, S. 21).....	20
Abbildung 4: Zehn Merkmale guten Unterrichts nach Meyer (2004) (Quelle: https://koeppli.files.wordpress.com/2021/04/bildschirmfoto-2021-04-20-um-06.22.08.png)	47
Abbildung 5: Forschungsfragen	75
Abbildung 6: SPSS- Prinzip nach Helfferich 2009 (Quelle: https://studlib.de/imag/psych/staig_arbsc/image017.png)	78
Abbildung 7: Qualitativer Forschungsprozess (Quelle: Mayring, 2015, S. 62)	84
Abbildung 8: Kritik Schulsystem (A. Einstein) (Quelle: https://correctiv.org/wp-content/uploads/2021/11/facebook-beitrag-angebliches-einstein-zitat-400x501.png).....	126
Abbildung 9: Aufbau Gehirn (Quelle: https://cdn.netdoktor.de/be/Gehirn_Abschnitte_130878591_mrhhighsky_-_Fotolia-01-da4f6eedf71d268f7439f0b2616973.jpg)	142
Abbildung 10: Insula (Quelle: https://i2.wp.com/human-memory.net/wp-content/uploads/2019/10/Insular-cortex-1.jpg?resize=551%2C335&ssl=1).....	142
Abbildung 11: Das limbische System (Quelle: https://www.angst-geschichte.com/wp-content/uploads/2018/03/Limbisches_System-Wikipedia-2.jpg).....	143
Abbildung 12: Rechte und Linke Hemisphäre (Quelle: https://th.bing.com/th/id/R.97981da7a4f89132e97ce4a93921a785?rik=vll2aIEQpYBHCQ&riu=http%3a%2f%2fwww.kreationswelt.de%2fwp-content%2fuploads%2fterabyte-brain-1024x758.jpg&ehk=KeZut0Hb%2fxMrlxiLMGrcVWkRQZLHL3cnY5TmLe85Sg%3d&risl=&pid=ImgRaw&r=0)	143
Abbildung 13: HSP-Test Aron (Teil 1) (Aron, 2005, S. 21–24)	144
Abbildung 14: HSP-Test Aron (Teil 2) (Aron, 2005, S. 21–24)	145
Abbildung 15: HSP-Test Aron (Teil 3) (Aron, 2005, S. 21–24)	146
Abbildung 16: HSP-Test Aron (Teil 4) (Aron, 2005, S. 21–24)	147
Abbildung 17: HSP-Test bei Kindern (Teil 1) (Gaenger, o.J.)	148
Abbildung 18: HSP-Test bei Kindern (Teil 2) (Gaenger, o.J.)	149
Abbildung 19: Beispiel HSP-Test (Gebauer, o.J.)	150
Abbildung 20: Beispiel HSP-Test (Gebauer, o.J.)	150
Abbildung 21: Konsequenzen eines negativen Selbstbildes (eigene Darstellung).....	151

Abbildung 22: 12-Phasen-Modell von Burnout nach Freudenberger und North (Quelle: https://www.elke-groeger.de/privatkunden/wp-content/uploads/2017/02/burnout-bew%C3%A4ltigen.jpg)	152
Abbildung 23: Bildungsplan "2.3. Kommunizieren und sich verständigen" (Bildungsplan, 2016, S. 10)	152
Abbildung 24: Bildungsplan "2.5. Reflektieren und sich positionieren" (Bildungsplan, 2016, S. 12)	153
Abbildung 25: Qualitativer Forschungsprozess (Quelle: Döring & Bortz, 2016, S. 27)	154
Abbildung 26: Gütekriterien Lincoln & Guba (1985) (Döring & Bortz, 2016, S. 109f.)	154
Abbildung 27: Gütekriterien Steinke (1999) Döring & Bortz, 2016, S. 112f.)	155

Anhangsverzeichnis

Theoretische Grundlagen.....	158
Biochemische Prozesse im Körper.....	158
Hochsensibilitätstests - Beispiele.....	160
Literaturvorschläge für den HSP-Test.....	167
Konsequenzen eines negativen Selbstbildes	167
12-Phasen-Modell nach Freudenberger & North	168
Bildungsplan.....	168
Qualitativer Forschungsprozess.....	170
Gütekriterien der qualitativen Forschung.....	170
Interviews.....	172
a) Interviewleitfaden.....	172
b) Transkription.....	165
Transkriptionsregeln	165
Kodierleitfaden.....	167
Transkription _Interview A.....	179
Transkription _Interview B.....	190
Transkription _Interview C.....	198
Transkription _Interview D.....	226
Transkription _Interview E.....	232

Theoretische Grundlagen

Biochemische Prozesse im Körper

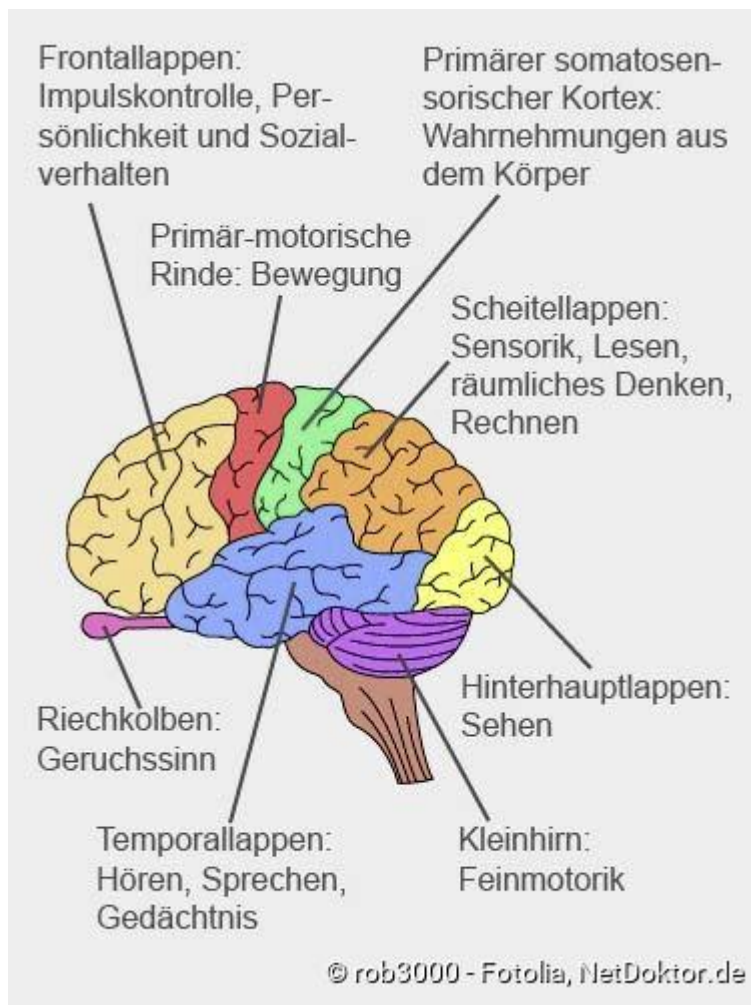


Abbildung 9: Aufbau Gehirn

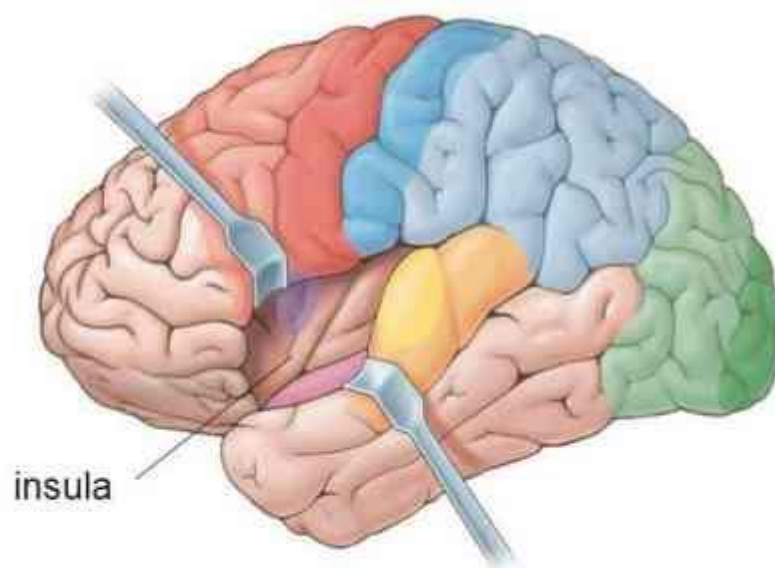


Abbildung 10: Insula

Das limbische System

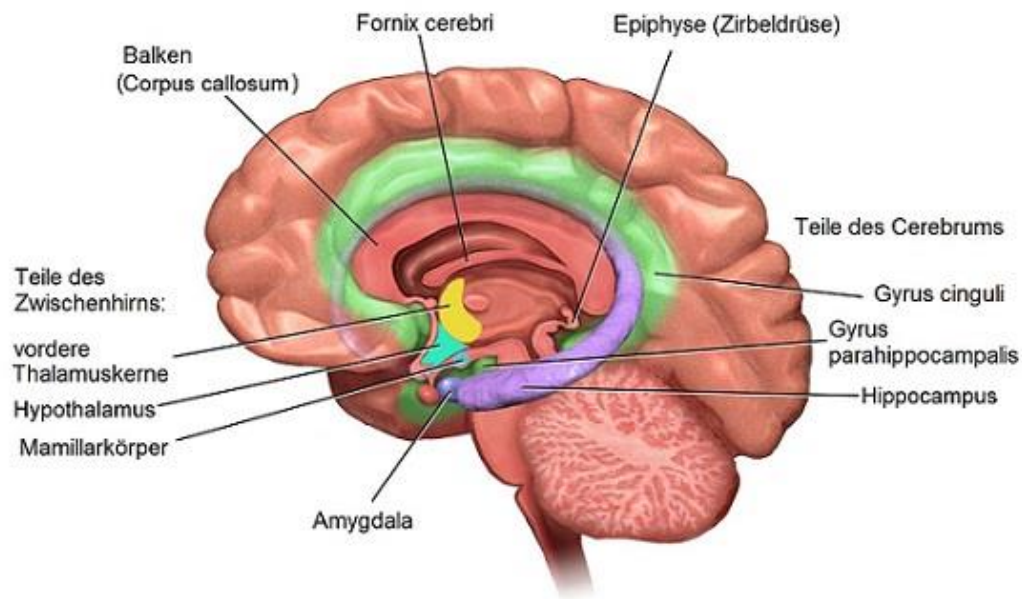


Abbildung 11: Das limbische System

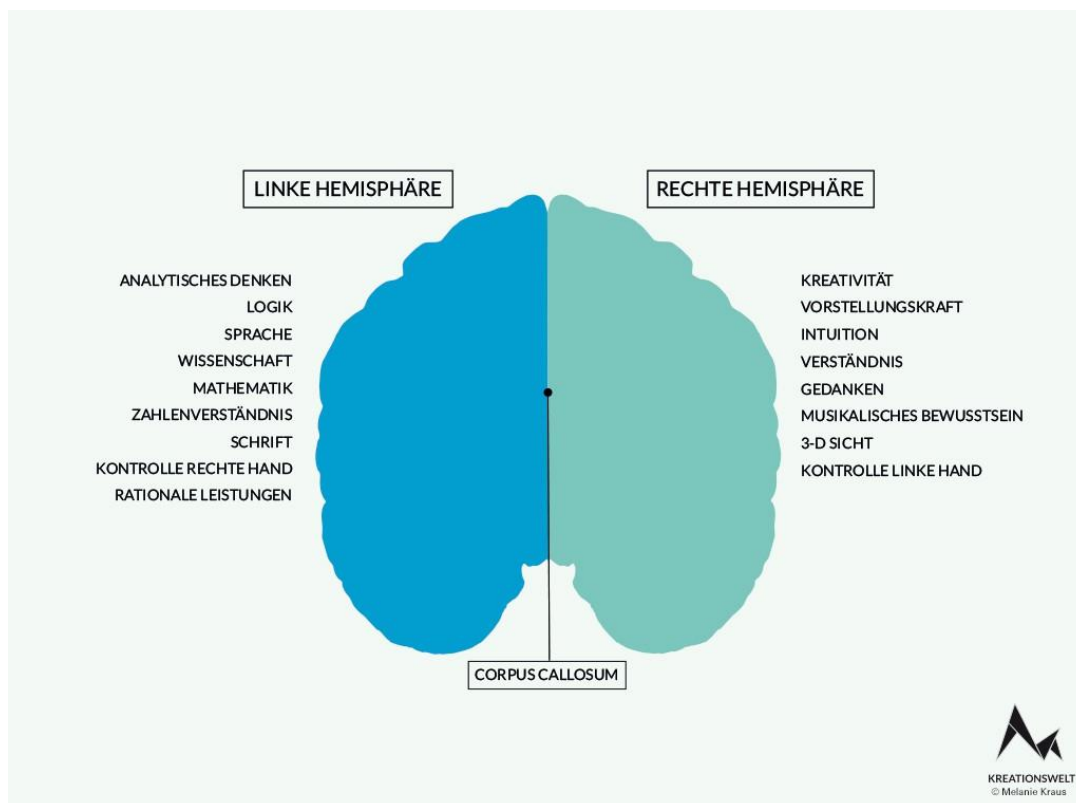


Abbildung 12: Rechte und Linke Hemisphäre

SIND SIE HOCHSENSIBEL? TESTEN SIE SICH SELBST!

EINGANGSTEST

Beantworten Sie diesen Fragebogen nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen Sie „Zutreffend“ an, wenn die Aussage zumindest irgendwie auf Sie zutrifft. Falls die Aussage nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie „Nicht zutreffend“ an!

Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.

☐ Z ☐ N

Die Launen anderer machen mir etwas aus.

☐ Z ☐ N

Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.

☐ Z ☐ N

Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.

☐ Z ☐ N

Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.

☐ Z ☐ N

© des Titels »Sind Sie hochsensibel?« von Elaine N. Aron (978-3-636-06246-8)
2014 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Abbildung 13: HSP-Test Aron (Teil 1) (Aron, 2005, S. 21–24)

22 Sind Sie hochsensibel? Testen Sie sich selbst!

Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor.

☐ Z ☐ N

Kunst und Musik können mich tief bewegen.

☐ Z ☐ N

Ich bin gewissenhaft.

☐ Z ☐ N

Ich erschrecke leicht.

☐ Z ☐ N

Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.

☐ Z ☐ N

Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.

☐ Z ☐ N

Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden beziehungsweise nichts zu vergessen.

☐ Z ☐ N

Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.

☐ Z ☐ N

Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.

☐ Z ☐ N

Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen.

☐ Z ☐ N

© des Titels »Sind Sie hochsensibel?« von Elaine N. Aron (978-3-636-06246-8)
2014 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Abbildung 14: HSP-Test Aron (Teil 2) (Aron, 2005, S. 21–24)

Sind Sie hochsensibel? Testen Sie sich selbst! 23

An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.

☐ Z ☐ N

Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.

☐ Z ☐ N

Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen (wie zum Beispiel das Licht oder die Sitzposition verändern).

☐ Z ☐ N

Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.

☐ Z ☐ N

Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.

☐ Z ☐ N

Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.

☐ Z ☐ N

Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten, mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe.

☐ Z ☐ N

24 Sind Sie hochsensibel? Testen Sie sich selbst!

Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.

☐ Z ☐ N

AUSWERTUNG

Wenn Sie zwölf oder mehr Aussagen mit „zutreffend“ angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel.

Aber, offen gestanden, ist kein psychologischer Test so genau, dass Sie Ihr Leben danach ausrichten sollten. Falls nur eine oder zwei Aussagen auf Sie zutreffen, aber dafür umso stärker, so ist es vielleicht gerechtfertigt, Sie dennoch als hochsensibel zu bezeichnen.

Lesen Sie weiter, und wenn Sie sich in der detaillierteren Beschreibung der HSM in Kapitel 1 wiedererkennen, betrachten Sie sich als solchen. Der Rest des Buches wird Ihnen helfen sich selbst besser zu verstehen und Ihnen beibringen, sich in der heutigen, wenig sensiblen Welt wohlfühlen.



Test Hochsensibilität bei Kindern nach Elaine Aron

1.	Mein Kind erschrickt leicht.	☐
2.	Mein Kind hat eine empfindliche Haut und beklagt sich über kratzende Stoffe, Nähte in Socken oder Etiketten, die die Haut berühren.	☐
3.	Mein Kind mag keine großen Überraschungen.	☐
4.	Mein Kind profitiert beim Lernen eher von sanftem, geduldigem Richtigstellen als von hartem Bestrafen.	☐
5.	Mein Kind scheint meine Gedanken lesen zu können.	☐
6.	Mein Kind hat für sein Alter einen ungewöhnlich gehobenen Wortschatz.	☐
7.	Mein Kind nimmt selbst leichte ungewöhnliche Gerüche wahr.	☐
8.	Mein Kind hat einen klugen Sinn für Humor.	☐
9.	Mein Kind scheint sehr intuitiv zu handeln.	☐
10.	Meinem Kind fällt es nach einem aufregenden Tag eher schwer ins Bett zu gehen.	☐
11.	Mein Kind mag keine großen Veränderungen.	☐
12.	Mein Kind möchte nasse oder sandige Kleidung wechseln.	☐
13.	Mein Kind stellt viele Fragen.	☐
14.	Mein Kind ist perfektionistisch.	☐
15.	Mein Kind bemerkt wenn andere Kummer haben.	☐
16.	Mein Kind bevorzugt stilles, ruhiges Spielen.	☐
17.	Mein Kind stellt tiefgehende, nachdenklich stimmende Fragen.	☐
18.	Mein Kind ist sehr schmerzempfindlich.	☐
19.	Mein Kind fühlt sich an lauten Orten gestört.	☐
20.	Mein Kind bemerkt Feinheiten (z. B. kleine Veränderungen in Räumen oder an Personen)	☐
21.	Mein Kind denkt über Sicherheit und Risiken nach, bevor es handelt (z. B. auf einen Baum klettert).	☐
22.	Mein Kind tut was es tut am besten, wenn keine Fremden dabei sind.	☐

Matthias Gaenger – 0561 503 999 64 – www.coaching-hochsensibile.de – info@coaching-hochsensibile.de

Abbildung 17:HSP-Test bei Kindern (Teil 1) (Gaenger, o.J.)



23. Mein Kind empfindet alles sehr tief.



Beantworten Sie jede Frage einfach so gut Sie können. Antworten Sie auch mit „Ja“, wenn Sie mit Einschränkungen zutrifft oder in der Vergangenheit zugetroffen hat.

Ergebnisse: Wenn Sie 13 oder mehr der Antworten mit „Ja“ beantwortet haben, ist Ihr Kind wahrscheinlich hochsensibel. Wenn nur eine oder zwei der oben genannten Aussagen auf Ihr Kind zutreffen, dafür aber in extremem Maße, so ist es unter Umständen ebenfalls gerechtfertigt, Ihr Kind als hochsensibel zu bezeichnen.

Quelle: Elaine n. Aron „Das hochsensible Kind“, München 2012 und Elaine N. Aron auf ihrer Website http://www.hsperson.com/pages/test_child.htm

Matthias Gaenger – 0561 503 999 64 – www.coaching-hochsensibel.de – info@coaching-hochsensibel.de

Abbildung 18: HSP-Test bei Kindern (Teil 2) (Gaenger, o.J.)

Hochsensibilitäts-Test (HSP-Test)

Dieser Test sagt Ihnen, ob Sie hochsensibel sind. Das Testergebnis unterscheidet zwischen "nicht hochsensibel", "teilweise hochsensibel" und "hochsensibel". Wenn Sie teilweise hochsensibel oder hochsensibel sind, zeigt Ihnen der Test zusätzlich, ob Sie von Ihrer Hochsensibilität eher profitieren (Ressource) oder ob sie eher durch sie belastet werden. Hier gibt es drei mögliche Ergebnisse: "Ressource", "Ressource und Belastung" oder "Belastung". Wenn Belastungen sichtbar werden, gibt das Testergebnis auch Veränderungstipps. Entwickelt wurde der Test durch den Diplom-Psychologen Guido F. Gebauer, der für die psychologische Kennenlernplattform www.Gleichklang.de arbeitet und zudem für Hochsensible.eu schreibt. Der Test wurde anhand der Angaben einer Stichprobe von 4670 Personen entwickelt und nachfolgend anhand einer erneuten Stichprobe von 926 Personen noch einmal überprüft. Der Test kann mit hoher Zuverlässigkeit zwischen hochsensiblen, teilweise hochsensiblen und nicht-hochsensiblen Personen unterscheiden.

Was liegt bei Ihnen vor? (-2 = starke Ablehnung, -1 = Ablehnung, 0 = weder noch, +1 = Zustimmung, +2 = starke Zustimmung)

-2	-1	0	+1	+2
* ausgeprägtes emotionales Erleben				
☐	☐	☐	☐	☐
* hohes Gerechtigkeitsempfinden				
☐	☐	☐	☐	☐
* starker Wunsch nach einer liebevollen Welt				
☐	☐	☐	☐	☐
* ausgeprägte Auseinandersetzung mit Spiritualität				

Abbildung 19: Beispiel HSP-Test (Gebauer, o.J.)

Was liegt bei Ihnen vor? (-2 = starke Ablehnung, -1 = Ablehnung, 0 = weder noch, +1 = Zustimmung, +2 = starke Zustimmung)

-2	-1	0	+1	+2
* intensive Wahrnehmung von Stimmung und Gefühlen anderer Menschen				
☐	☐	☐	☐	☐
* hochgradige Fähigkeit zur Intuition				
☐	☐	☐	☐	☐
* starkes inneres Erleben von Musik oder Kunst				
☐	☐	☐	☐	☐
* intensive Träume in der Nacht				
☐	☐	☐	☐	☐
* ausgeprägte Betrachtung von Gesamtzusammenhängen				
☐	☐	☐	☐	☐
* hohe Begeisterungsfähigkeit				
☐	☐	☐	☐	☐

Abbildung 20: Beispiel HSP-Test (Gebauer, o.J.)

Literaturvorschläge für den HSP-Test

- Gebauer, G. (o.J.). *Hochsensibilitäts-Test (HSP-Test)*. Zugriff am 15.09.2022 unter <https://hochsensible.eu/sample-page/>
- Gaenger, M. (o.J.). *Test Hochsensibilität nach Elaine Aron*. Zugriff am 15.09.2022 unter <https://coaching-hochsensible.de/wp-content/uploads/2020/05/Test-Hochsensibilitaet-nach-Elaine-Aron.pdf>
- Gaenger, M. (o.J.) *Test Hochsensibilität bei Kindern nach Elaine Aron*. Zugriff am 15.09.2022 unter <https://coaching-hochsensible.de/wp-content/uploads/2020/05/Test-Hochsensibilitaet-Kinder-nach-Elaine-Aron.pdf>
- Hensel, U. (2018). *Hochsensible Mitmenschen besser verstehen. Unterstützung für Partner, Familienangehörige, Freunde, Kollegen und Vorgesetzte*. Jungfermann: Paderborn.

Konsequenzen eines negativen Selbstbildes

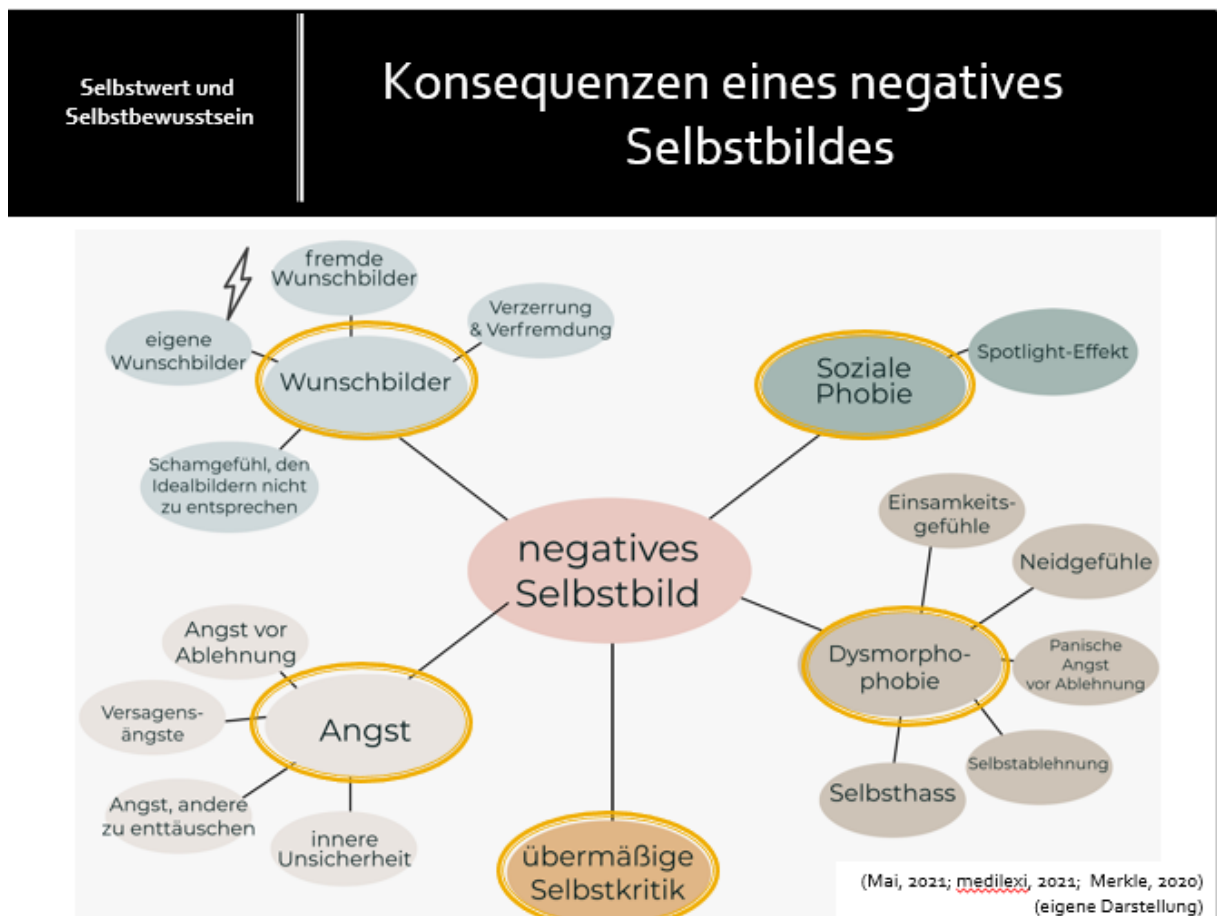


Abbildung 21: Konsequenzen eines negativen Selbstbildes (eigene Darstellung)

12-Phasen-Modell nach Freudenberger & North

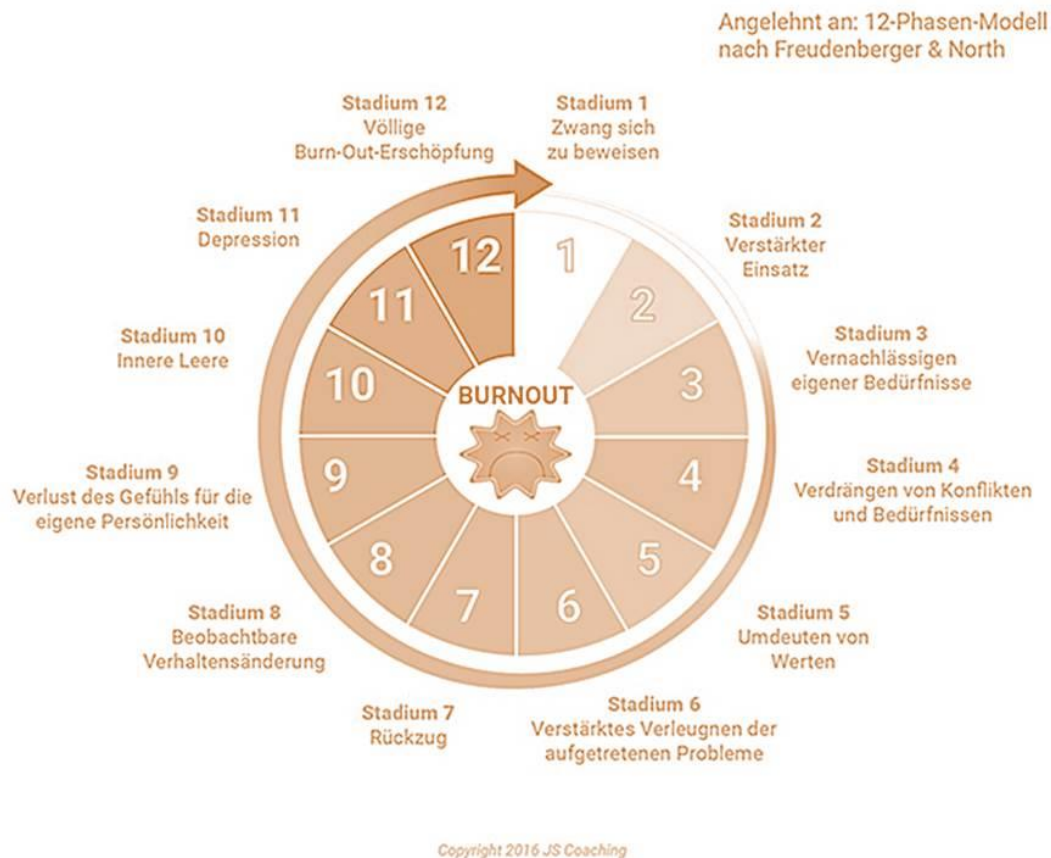


Abbildung 22: 12-Phasen-Modell von Burnout nach Freudenberger und North
(Quelle: <https://www.elke-groeger.de/privatkunden/wp-content/uploads/2017/02/burnout-bew%C3%A4ltigen.jpg>)

Bildungsplan

2.3 Kommunizieren und sich verständigen

Die Schülerinnen und Schüler lernen in der Kommunikation mit anderen deren Meinung, Erfahrungen, Erkenntnisse, Interessen und Emotionen kennen sowie ihre eigenen darzustellen.

Sie können unter Einbezug verschiedener Ausdrucksformen konstruktiv mit anderen kommunizieren sowie kooperativ arbeiten.

Die Schülerinnen und Schüler akzeptieren ihre eigenen Lösungen und respektieren die der anderen in ihrer Vielfalt. Sie vergleichen ihre Wahrnehmungen, Vermutungen, Beobachtungen, Vorgehensweisen, Prozesse und Erklärungen, wobei die Alltagssprache die Grundlage bildet und zunehmend Fachbegriffe verwendet werden. Sie präsentieren ihre Erkenntnisse und Fertigkeiten, auch unter Einbezug altersgemäßer und zweckentsprechender Medien, und tauschen sich darüber aus.

Die Schülerinnen und Schüler können
1. Ideen, Lern- und Lösungswege, gewonnene Erkenntnisse sowie die eigene Meinung ausdrücken und begründen (zum Beispiel in Bezug auf Konfliktbewältigung und Konfliktlösestrategien, bei der Planung und Durchführung eigener Experimente, bei Planung und Bau technischer Produkte, in Bezug auf Planung, Durchführung und Optimierung individueller Lern- und Lösungswege, Vergleich von Verkehrsmitteln)
2. verschiedene Arten und Methoden der Kommunikation nutzen (zum Beispiel Mimik, Gestik, Körpersprache, Sprache, Rollenspiel, Standbild, Diskussion, Abstimmung, Meinungsumfrage, Skizze, Zeichnung, Bild, Schrift, digital – sobald Medien vorhanden)
3. eigene Gedanken, Gefühle, Eindrücke, Erfahrungen und Interessen bewusst und angemessen mitteilen und die anderer wahrnehmen (zum Beispiel in Bezug auf Wünsche und Bedürfnisse, die Ich-Stärkung, die eigenen Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen, Nein-Sagen, im Hinblick auf Aspekte von „Heimat“ und „Fremde“)
4. Medien zur Präsentation von Erkenntnissen und Ergebnissen nutzen (zum Beispiel Realien, Plakate, Wandzeitung, Klassenzeitung, Bauanleitungen, digitale Medien – sobald vorhanden –, Filme, Zeitleisten)

Abbildung 23: Bildungsplan "2.3. Kommunizieren und sich verständigen" (Bildungsplan, 2016, S. 10)

2.5 Reflektieren und sich positionieren

Die Schülerinnen und Schüler denken über sich selbst und ihre Umwelt in der Begegnung mit Natur und Kulturen nach. Sie überprüfen und reflektieren die eigene Meinung sowie die Meinung anderer.

Sie können eigene Arbeitsergebnisse darstellen, die anderer akzeptieren und diese sachbezogen und differenziert bewerten. Dabei wenden sie erworbene Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten in Diskussions- und Reflexionsphasen an.

Sie verfügen über die Fähigkeit, zu einer Sache, einem Problem und/oder einer Situation eine eigene Position zu beziehen, zu begründen und zu vertreten sowie respektvoll mit anderen Positionen umzugehen.

Die Schülerinnen und Schüler können
1. eigenes Verhalten reflektieren und hinsichtlich eigener Gestaltungsmöglichkeiten bewerten (zum Beispiel bei Veranstaltungen in der Klassengemeinschaft und Schule, in Bezug auf Konfliktlösung und -vermeidung, im Verhalten innerhalb sozialer Beziehungen, bezogen auf Mediennutzung, Ernährungsbildung, Umweltschutz) 2. Empathiefähigkeit entwickeln und Perspektivwechsel vornehmen (zum Beispiel durch das Hineinversetzen in andere Meinungen und Auffassungen – gegenwärtig und vergangen –, im Erleben von Vielfalt als Normalität, in der gelebten Inklusion, in der Auseinandersetzung mit dem „Anderssein“, mit Grund- und Kinderrechten, mit Tieren, durch Verhalten und Rücksichtnahme im Straßenverkehr, mit unterschiedlichen gegenwärtigen und vergangenen Lebenswelten und -formen) 3. Informationen, Sachverhalte, Situationen und Entwicklungen bewerten (zum Beispiel Verteilung von Arbeit in verschiedenen Lebensbereichen, Nachrichten, Fallbeispiele, technischen Fortschritt, Veränderung von Lebensbedingungen, Quellen) 4. kreatives Tun als Teil der eigenen Persönlichkeit ansehen und nutzen (zum Beispiel in Bezug auf Freizeitgestaltungsmöglichkeiten, Planen und Bauen eigener Erfindungen, unter Zuhilfenahme der Natur als Vorbild) 5. kulturelle und individuelle Vielfalt tolerieren und akzeptieren (zum Beispiel bei der Festlegung von Regeln und Ritualen für das Zusammenleben, bei der Verantwortungsübernahme in Klasse und Schule und bei der begründeten Ablehnung unterschiedlicher Meinungen und Auffassungen) 6. die Bedeutung der fachspezifischen Inhalte über das Fach hinaus für das eigene Leben reflektieren (zum Beispiel beim Erkunden und Nutzen von Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, in Bezug auf gesunde und nachhaltige Lebensführung)

Abbildung 24: Bildungsplan "2.5. Reflektieren und sich positionieren" (Bildungsplan, 2016, S. 12)

Qualitativer Forschungsprozess

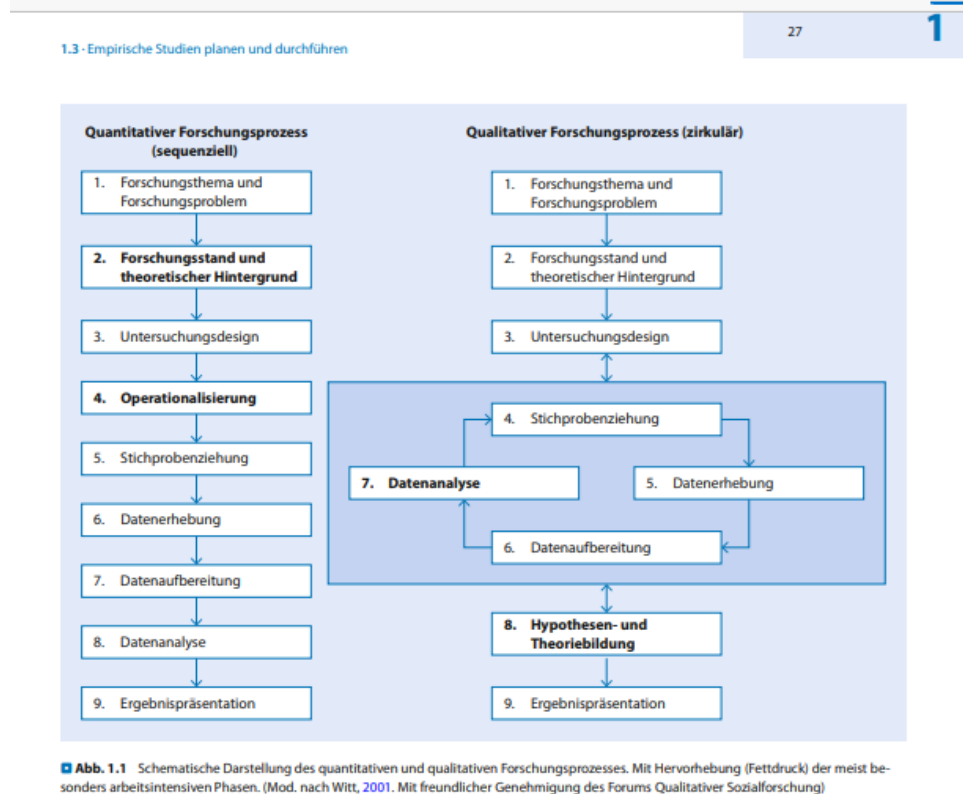


Abbildung 25: Qualitativer Forschungsprozess (Quelle: Döring & Bortz, 2016, S. 27)

Gütekriterien der qualitativen Forschung

3.3 · Gütekriterien für qualitative Forschung

109

Kapitel 3 · Qualitätskriterien in der empirischen Sozialforschung

■ **Tabelle 3.5** Vier Gütekriterien für qualitative Forschung von Lincoln & Guba (1985, Copyright © 1985 by SAGE Publications. Reprinted by permission of SAGE Publications) inklusive Techniken zu ihrer Sicherung sowie den von Schön, Hesse, Lyngs, Larsen, & Poulsen (2012, Mit freundlicher Genehmigung von John Wiley and Sons) entwickelten Bewertungskriterien für Zeitschriftenartikel. (Eigene Ergänzungen)

■ **Tabelle 3.5** (Fortsetzung)

Allgemeine Qualitätsaspekte wissenschaftlicher Forschung (Lincoln & Guba, 1985, S. 290)	Qualitätskriterien in der qualitativen Sozialforschung: Vier Kriterien der Glaubwürdigkeit (Trustworthiness)	Techniken zur Sicherung der vier Kriterien der Glaubwürdigkeit im qualitativen Forschungsprozess (Lincoln & Guba, 1985, S. 301)	Checkliste zur Einhaltung der vier Kriterien der Glaubwürdigkeit in der qualitativen Sozialforschung (Lincoln & Guba, 1985, S. 290)	Entsprechende Qualitätskriterien in der quantitativen Sozialforschung	
„Wahrheitsgehalt“ („Truth Value“): How can one establish confidence in the „truth“ of the findings of a particular inquiry for the subjects (respondents) with which and the context in which the inquiry was carried out?	1. Vertrauenswürdigkeit (Credibility): Die Ergebnisse und Interpretationen der Studie auf der Basis der Daten sind vertrauenswürdig.	– Umfassende Datenerhebung durch lange Zeiten im Feld (Prolonged Engagement, Persistent Observation) und Triangulation in Sinne der Kombination von verschiedenen Daten, Methoden und Forschenden (Triangulation) – Nachbesprechung der Studie mit aufstehenden Fachkollegen (Peer Debriefing) – Überdenken der Vorannahmen anhand von Gegenbeispielen in den Daten (Negative Case Analysis) – Überprüfung der Interpretationen anhand der Rohdaten (Reflexive Adequacy) – Kommunikative Validierung durch Rücksprache mit den untersuchten Personen (Member Checking)	1. The purpose is described clearly. 2. The method is described. 3. Arguments for choice of method have been made. 4. The methods suits the purpose. 5. There is a description of how data were registered. 6. Triangulation has been applied. 7. The research process is described.	Interne Validität Neutralität (Neutrality): How can one establish the degree to which the findings of an inquiry are determined by the subjects (respondents) and conditions of the inquiry and not by the biases, motivations, interests, or perspectives of the inquirer.	Techniken zur Sicherung der vier Kriterien der Glaubwürdigkeit im qualitativen Forschungsprozess (Lincoln & Guba, 1985, S. 301) Forschungs-Audit, bei dem das Forschungsteam die vorliegenden Daten und Dokumentationen des Forschungsprozesses detailliert vorlegt und erläutert (Confirmability Audit). Dabei sind Ergebnisse im Rahmen der Triangulation sowie Dokumente der Selbstreflexion der Forschenden (z. B. Forschungstagebücher: Reflexive Journals) besonders nützlich. Bestätigbarkeit und Zuverlässigkeit lassen sich gemeinsam in einem einzigen Forschungs-Audit prüfen.
Anwendbarkeit (Applicability): How can one determine the extent to which the findings of a particular inquiry have applicability in other contexts or with other subjects (respondents)?	2. Übertragbarkeit (Transferability): Die Ergebnisse bzw. Schlussfolgerungen aus der Studie sind auf andere Kontexte übertragbar.	Dichte Beschreibung der untersuchten Personen und Kontextbedingungen, damit eine mögliche Übertragbarkeit der Ergebnisse auf andere Personen und Kontexte abschätzbar ist (Thick Description).	1. Selection of informants or sources is described. 2. There is a description of the informants. 3. It is argued why these informants are selected. 4. The context (place and connection of research) is described. 5. The relationship between the researcher(s) and the context (in which the research takes place) and the informants is described.	Externe Validität	1. The researcher has described his background and perceptions or pre-understanding. 2. There are references to theories (clear who has inspired the analysis). 3. Description of whether themes were identified from data or formulated in advance. 4. It is described how the study was conducted. 5. It is described how the researcher participated in the process. 6. The researcher has described whether his/her position is important in relation to the findings.
Konsistenz (Consistency): How can one determine whether the findings of an inquiry would be repeated if the inquiry were replicated with the same (or similar) subjects (respondents) in the same (or similar) context?	3. Zuverlässigkeit (Dependability): Der Forschungsprozess wurde nachvollziehbar gestaltet und durchlaufen.	– Forschungs-Audit, bei dem das Forschungsteam die Vorgehensweise gegenüber Experten detailliert erläutert und begründet (Inquiry Audit). – Die Zuverlässigkeit kann auch durch Triangulation geprüft werden, indem bestimmte Forschungsschritte von verschiedenen Mitgliedern des Teams parallel durchgeführt werden (Stepwise Replication) oder indem im Sinne von Triangulation die mit einer Methode gewonnenen Daten durch eine andere Methode geprüft werden (Overlap Methods).	1. A logical connection between data and themes is described. 2. The process of analysis is described. 3. There is a clear description of the findings. 4. The findings are credible. 5. Any quotation is reasonable supporting the interpretation. 6. There is agreement between the findings of the study and the conclusions.	Reliabilität	1. Background of the study is described through existing literature. 2. It appears why the study is relevant. 3. It is described how demands to informed consent have been met (Helsinki Declaration) 4. It is described if there are relevant approvals. 5. The researcher has described whether the study can affect the informants. 6. The researcher has described what will be done if the study affects the participants.
					Inhaltliche Relevanz Ethische Strenge

Abbildung 26: Gütekriterien Lincoln & Guba (1985) (Döring & Bortz, 2016, S. 109f.)

■ Tabelle 3.4 Checkliste der sieben Kriterien zur Beurteilung der Qualität qualitativer Studien, (Mod. nach Steinke, 1999, S. 252ff. Mit freundlicher Genehmigung von Beltz/Journal)

Kernkriterien	Unterkriterien	Umsetzung
1. intersubjektive Nachvollziehbarkeit Wie gut können Außenstehende den gesamten qualitativen Forschungsprozess der Studie anhand der Studiendokumentation im Detail nachvollziehen und somit auch bewerten?	1.1 Transparenz 1.2 Explizitheit	– Umfassende Dokumentation: a) des Vorverständnisses über den Gegenstand b) der Erhebungsmethoden und Erhebungskontexte c) der Transkriptionsregeln d) der Daten e) der Auswertungsmethoden f) der Informationsquellen g) der Entscheidungen und Probleme im Forschungsprozess h) der angelegten wissenschaftlichen Gütekriterien i) der Reflexion der eigenen Subjektivität – Interpretationen in Gruppen – Anwendung bzw. Entwicklung kodifizierter Verfahren
2. Indikation Wie gut sind die einzelnen methodischen Entscheidungen im qualitativen Forschungsprozess der Studie hinsichtlich ihrer Angemessenheit für das Forschungsproblem bzw. den Forschungsgegenstand begründet? (Das Kriterium der Indikation geht über die Gegenstandesangemessenheit hinaus, indem die Angemessenheit des gesamten Forschungsprozesses in den Blick genommen wird.)	2.1 Indikation qualitativen Vorgehens angesichts der Fragestellung 2.2 Indikation der Methodendwahl 2.3 Indikation der Transkriptionsregeln 2.4 Indikation der Samplingstrategie 2.5 Indikation methodischer Einzelentscheidungen 2.6 Indikation von Bewertungskriterien	Allgemeine Begründung dazu, warum ein qualitativer Ansatz für das Forschungsproblem gut geeignet bzw. notwendig ist Konkrete Begründungen dazu, inwiefern die gewählten qualitativen Methoden und die Art ihrer Anwendung gegenstandesangemessen sind. Positive Antworten auf folgende Fragen sind zu liefern: a) Wie sind den Äußerungen und Bedeutungen der Untersuchten ausreichend Spielraum eingeplant? b) Waren die Forschenden längere Zeit im Feld anwesend? c) Besteht ein Arbeitsbündnis zwischen Forschenden und Informanten? d) Wurden die Methoden gegenstandesangemessen ausgewählt? e) Wurden die Methoden gegenstandesangemessen entwickelt? f) Ermöglichten die verwendeten Verfahren Irritationen des Vorwissens? Begründung dazu, warum die gewählten Transkriptionsregeln für das Forschungsproblem angemessen sind Begründung dazu, warum die gewählte Samplingstrategie für das Forschungsproblem angemessen ist Begründung von methodischen Einzelentscheidungen im Kontext der gesamten Untersuchung. Positive Antworten auf folgende Fragen sind zu geben: a) Sind die verschiedenen genutzten qualitativen Datenerhebungs- und Datenanalysemethoden kodifiziert, d. h. passen sie sinnvoll zusammen? b) Ist das geplante Untersuchungsdesign unter forschungspragmatischer Perspektive (Zeit-, Kosten-, Personalesourcen, Aufwand für die Betroffenen) realisierbar bzw. stehen bei einer bereits realisierten Studie Aufwand und Nutzen in vertretbarem Verhältnis? Erläuterung dazu, warum die in den Methoden-Begründungen herangezogenen Qualitätskriterien qualitativer Forschung der Fragestellung, den Methoden und dem Gegenstand angemessen sind

sofern sich eine entsprechende Übertragbarkeit auf den qualitativen Ansatz forschungslogisch rechtfertigen ließ. So ist von der Theoriebildung in der qualitativen wie in der quantitativen Forschung Konsistenz gefordert. Ebenso müssen Methodewahlen im qualitativen wie im quantitativen Forschungsprozess in Bezug zum jeweiligen Forschungsproblem ausdrücklich hinsichtlich ihrer Eignung begründet werden (sog. Indikationsfrage).

Der in **■ Tab. 3.7** dargestellte Überblick der bislang vorgestellten quantitativen und qualitativen Kriterienkataloge zeigt, dass sich deren Gütekriterien schwerpunktmäßig auf methodische Strenge beziehen. Das trifft auch

■ Tabelle 3.6 (Fortsetzung)

Kernkriterien	Unterkriterien	Umsetzung
3. Empirische Verankerung Wie gut sind die gebildeten und/oder geprüften Hypothesen und Theorien auf der Basis der empirischen Daten begründet?	3.1 Empirische Verankerung für Theoriebildung 3.2 Empirische Verankerung für Theorieprüfung	Einsatz von kodifizierten Verfahren zur empirisch verankerten Theoriebildung – Einsatz von kodifizierten Verfahren zur empirisch verankerten Theorieprüfung: a) Gibt es hinreichende Testbelege für die generierte Theorie? b) Wie wurde mit Widersprüchen, abweichenden bzw. negativen Fällen, Ereignissen etc. umgegangen? – Analytische Induktion – Prognosen a) innerhalb des Textes b) über künftiges Verhalten – Kommunikative Validierung
4. Limitation Wie genau wird angegeben, auf welche weiteren Bedingungen (Kontexte, Fälle, Untersuchungsgruppen, Phänomene etc.) sich die Forschungsergebnisse verallgemeinern lassen bzw. inwiefern die Verallgemeinerbarkeit limitiert ist?	4.1 Beschreibung der Kontexte 4.2 Identifikation von für das Untersuchungsphänomen relevanten Bedingungen und Kontexten	– Technik des Fokustexts – Erfahrungsprüfung – Fallkontrastierung – Suche und Analyse von abweichenden, negativen und extremen Fällen
5. Reflektierte Subjektivität Wie umfassend und überzeugend reflektieren die Forschenden ihre eigenen subjektiven Positionen und Rollen (z. B. Forschungsbias, soziales und biografisches Hintergrund) im Verhältnis zum untersuchten Phänomen und zu den untersuchten Personengruppen?	5. Reflektierte Subjektivität wird nicht in Unterkriterien differenziert; sie bezieht sich auf die Selbstreflexion der Forschenden über den gesamten Forschungsprozess hinweg.	Erläuterung dazu, wie die Forschenden ihre subjektiven Perspektiven und Rollen im Forschungsprozess reflektieren. Dabei sind verschiedene Aspekte und Unter Aspekte anzusprechen: – Wird der Forschungsprozess durch Selbstbeobachtungen begleitet? – Werden persönliche Voraussetzungen für die Erforschung des Untersuchungsgegenstandes reflektiert? a) Sind das methodische Vorgehen und der Untersuchungsgegenstand der Person der Forschenden angemessen? b) Werden die eigenen Voraussetzungen als Angehörige einer bestimmten Berufsgruppe reflektiert? c) Wird die kulturelle Herkunft der Forschenden reflektiert? – Legt gleichberechtigte Aufmerksamkeit als Einstellung zum Untersuchungsthema und zur Rolle des Forschers vor? – Wird eine reflektierte Beziehung zum Untersuchten durch Oszillation zwischen Annäherung und Distanz zum Untersuchten hergestellt?
6. Kohärenz Wie stimmig und widerspruchsfrei ist die Theorie bzw. sind die Interpretationen auf der Basis der Daten?	6. Kohärenz wird nicht in Unterkriterien differenziert; sie bezieht sich auf die durch die Studie hervorgerufenen Interpretationen und Theorien.	– Erläuterung dazu, inwieweit die generierte Theorie kohärent ist – Erläuterung dazu, wie mit Widersprüchen in den Daten und bei den Interpretationen umgegangen wurde
7. Relevanz Wie groß ist der Beitrag einer grundlagenwissenschaftlichen qualitativen Studie für das wissenschaftliche Erkenntnisfortschritt im Sinne von Gegenstandsbeschreibung und Theoriebildung (theoretische Relevanz)? Ist angewandten qualitativen Studien wie z. B. qualitativer Evaluationsforschung ist stattdessen die praktische Relevanz hervorzuheben.	7.1 Relevanz der Fragestellung 7.2 Relevanz der entwickelten Theorie	Erläuterung dazu, inwiefern die gewählte Fragestellung bzw. der untersuchte Gegenstand relevant ist Erläuterung zum Wert der Studienergebnisse, insbesondere der neu gebildeten Hypothesen und Theorien: – Werden durch die Theorie neue Deutungen zur Verfügung gestellt? – Beinhaltet die Theorie Erklärungen für das interessierende Phänomen? – Inwiefern regt die Theorie zur Lösung von Problemen an? – Sind die Ergebnisse verallgemeinerbar? – Ist die Darstellung der Theorie überschaubar?

Abbildung 27: Gütekriterien Steinke (1999) Döring & Bortz, 2016, S. 112f.)

Interviews

a) Interviewleitfaden

Forschungsthema: Der Umgang mit Hochsensibilität im Alltag am Beispiel der Grundschule

Forschungsproblem: Inwiefern findet das Thema Hochsensibilität im Alltag der Betroffenen und ihrem Umfeld an Anwendung?

Forschungsfragen:

- ❖ Inwiefern beeinflusst das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“ den Alltag der Betroffenen?
- ❖ Welche Maßnahmen könnten hochsensible Lehrkräfte und Kinder in der Schule unterstützen?
- ❖ Welche besonderen Risiken trägt das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“? Inwieweit könnte dies beeinflusst werden?

Datenerhebung:

- ❖ Interviewstudie (n=5), davon 3 Expert*innen und 2 Angehörige

KURZFORM

- Vor der Aufnahme

Hallo XY. Vielen Dank schonmal im Voraus, dass **Du** dir die Zeit genommen hast und bereit bist mit mir ein Interview zu führen.

Ich würde unser Gespräch aufzeichnen und ich mir einige Notizen machen. Wäre das für **Dich** in Ordnung?

*Zudem: Hier bitte ich Dich noch, die Einverständniserklärung durchzulesen und zu unterschreiben (falls nicht im Vorhinein gemacht). Es geht darum, dass das Interview anonym bleibt und die Aufnahmen nach dem Transkribieren wieder gelöscht werden.
Lesen der Einverständniserklärung*

Dann: Aufnahme starten

- Einleitung

Bevor wir anfangen möchte ich kurz noch ein paar einleitende Worte sagen: Noch einmal kurz zu mir: Ich heiße Gwendolin, bin 23 Jahre alt und studiere im letzten Mastersemester Grundschullehramt. Im Rahmen meiner Masterarbeit interessiere ich mich für den Alltag hochsensibler Menschen, sowie den Bezug zur Grundschule und wie man mit HS Schüler*innen oder LK umgehen kann. Im Verlauf des Gespräches werde ich **Dir** verschiedene Fragen stellen, bei denen Du einfach das sagen kannst, was Dir als erstes in den Kopf kommt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, erzähl einfach ganz offen, was Dir dazu jeweils einfällt. Falls einige Fragen zu persönlich sein sollten, gib bitte Bescheid und wir überspringen diese Frage. Hast du vorweg noch allgemeine Fragen, bevor wir anfangen?

Okay, dann können wir jetzt anfangen.

I. Einführung

➤ Persönliche Fragen:

- Wie sind Sie auf das Thema Hochsensibilität gekommen? Woher wussten Sie, dass Sie hochsensibel sind?

II. Hauptteil – Forschungsfragen//LEITFRAGEN

- ❖ Inwiefern beeinflusst das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“ den Alltag der Betroffenen?
 - Wie wirkt sich deine Hochsensibilität im Alltag aus? Welche Merkmale sind bei dir am Stärksten ausgeprägt?
- ❖ Welche besonderen Risiken trägt das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“? Inwieweit könnte dies beeinflusst werden?

- Hast du schon mal festgestellt, dass deine Hochsensibilität dich an deine persönlichen Grenzen stößt? Wie wirkt sich dies bei dir aus?
- ❖ Welche Maßnahmen könnten hochsensible Lehrkräfte und Kinder in der Schule unterstützen?
- Was hilft deiner Meinung nach hochsensiblen Lehrkräften in der Schule? Wie können hochsensible Kinder besser in der Schule unterstützt werden?

III. Schluss

Vielen Dank für die Antworten und Deine Meinung, von meiner Seite aus wäre es das dann. Gibt es von deiner Seite aus noch etwas, was du gerne noch erzählen möchtest, was dir persönlich noch wichtig ist und was bisher im Interview vielleicht noch nicht zur Sprache gekommen ist? Hast Du noch weitere Fragen an mich?

Vielen Dank für deine Offenheit und deine Bereitschaft mit mir ein Interview zu führen. Es hat mich sehr gefreut.

Dann: Aufnahme beenden

- Nach dem eigentlichen Interview

Wie war das Interview für dich?

Nun sind wir am Ende unseres Interviews angekommen.

Ich bedanke mich vielmals für Ihre Teilnahme!

LANGFORM:

1) Forschungsfrage: Inwiefern beeinflusst das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“ den Alltag der Betroffenen?		
I. Leitfrage: Wie wirkt sich deine Hochsensibilität im Alltag aus? Welche Merkmale sind bei dir am Stärksten ausgeprägt?		
Inhaltliche Aspekte	Aufrechterhaltungsfragen	Nachfragen
- Persönliche Voraussetzungen/ persönlicher Bezug zum Thema Hochsensibilität - Ausprägung der Hochsensibilität - Beeinflussung im Alltag - Merkmalsausprägung - Herausforderungen und Bedürfnisse - Umgang mit der Familie und Hochsensibilität	▪ Woher wusstest du, dass du Hochsensibel bist? ▪ Wie zeigt sich die Hochsensibilität bei dir? Wie ist sie ausgeprägt? ▪ Hast du vielleicht ein Beispiel aus dem Alltag, indem du deine Hochsensibilität am Meisten bemerkst? ▪ Wie beeinflusst die Hochsensibilität deinen Alltag? ▪ Welche Auswirkungen hat sie auf deinen Alltag? Wie gehst du damit um? ▪ Welche Merkmale sind bei dir am Stärksten ausgeprägt? ▪ Wo liegen die Herausforderungen? ▪ Welche Bedürfnisse hast du genau im Alltag? ▪ Weiß deine Familie von deiner Hochsensibilität und wenn ja, wie gehen sie damit um? ▪ Falls du Kinder hast bzw. mit Kindern arbeitest, wie denkst du wird der Umgang mit HSK sein? Was muss beachtet werden?	• Wenn du an deinen Alltag denkst, gibt es Momente in denen du deine Hochsensibilität intensiver wahrnimmst? (Zum Bsp. in Bezug auf deinen Partner, Kinder oder den Job?) • Hochsensibilität kann sich bei jedem in verschiedenen Bereichen anderweitig stark aufprägen, wie beispielsweise in der intensiveren Wahrnehmung von Gefühlen/Umweltreizen/Geräuschen etc. In welchem Bereich findest du dich wieder? • Gibt es im Alltag Herausforderungen oder Grenzen, welche du aufgrund deiner Hochsensibilität hast?

2) Forschungsfrage: Welche Maßnahmen könnten hochsensible Lehrkräfte und Kinder in der Schule unterstützen?

II. Leitfrage: Was hilft deiner Meinung nach hochsensiblen Lehrkräften in der Schule? Wie können hochsensible Kinder besser in der Schule unterstützt werden?

Inhaltliche Aspekte	Aufrechterhaltungsfragen	Nachfragen
- Eigene Erfahrungen in der Schule - Wünsche - Hochsensibilität bei Kindern in der Schule - Umgang mit Hochsensibilität auf Seiten der Lehrkräfte - Umgang mit Eltern von hochsensiblen Kindern	♦ Wenn Du zurück an die Schulzeit denkst, wie erging es Dir damals im Unterricht? Hättest Du dir ein paar Sachen, bezüglich Umgangs der Lehrkräfte, anders gewünscht? ♦ Was könnte man unternehmen, um HSK in der Schule zu unterstützen? Gibt es vielleicht Maßnahmen, bestimmte Unterrichtsformen oder weitere Ideen welche man als Lehrkraft umsetzen könnte? ♦ Was könnten Hochsensible Lehrkräfte tun, um den Schulalltag einfach zu gestalten? ♦ Welche Ideen fallen dir ein, um mit Eltern von hochsensiblen Kindern umzugehen? Gibt es z.B. bestimmte Erziehungsmaßnahmen?	• In der Schule gab es bestimmt Momente, in denen du dich unwohl gefühlt hast und nicht verstanden gefühlt hast. In welchen Situationen kamen diese Wahrnehmungen zustande und wie hättest du dir gewünscht, wie deine Lehrkraft reagieren hätte sollen? • Hast du Ideen, wie man solche Situationen verhindern hätte können?

3) Forschungsfrage: Welche besonderen Risiken trägt das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“? Inwieweit könnte dies beeinflusst werden?

III. Leitfrage: Hast du schon mal festgestellt, dass deine Hochsensibilität dich an deine persönlichen Grenzen stößt? Wie wirkt sich dies bei dir aus?

Inhaltliche Aspekte	Aufrechterhaltungsfragen	Nachfragen
- Eignen Grenzen - Risiken von Hochsensibilität - Abgrenzung zu anderen Erscheinungen - Eigener Umgang mit Grenzen - Präventionsmaßnahmen - Therapiemöglichkeiten	◆ Welche Risiken trägt deiner Meinung nach das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität? // Welche Risiken könnten deiner Meinung nach bei einer Überbelastung auftreten? ◆ Bist du schon mal persönlich an deine Grenzen gestoßen? Wenn ja, welcher Moment ist dir gerade dazu eingefallen? ◆ Wie bist du mit der Überbelastung umgegangen? ◆ Hast du selbst schon einmal Erfahrungen mit Maßnahmen gemacht, die dir/einem Bekannten in dem Fall geholfen haben? ◆ Wie würdest du Schüchternheit von Hochsensibilität abgrenzen? ◆ Gibt es für dich einen Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Schüchternheit/Hochbegabung/Autismus/Asperger/ADHS/ADS? ◆ Kennst du Präventionsmaßnahmen? Falls ja, welche fallen dir ein? ◆ Welche Therapiemöglichkeiten sind dir bekannt? ◆ Hast du selbst schon einmal Erfahrungen mit Therapiemöglichkeiten gehabt, wie war dies für dich?	• Gibt es deiner Meinung nach bestimmte Risiken, die in Zusammenhang mit Hochsensibilität stehen, wie beispielsweise Stress oder eine Depression? • Kennst du Präventionsmaßnahmen? • Kennst du Therapiemöglichkeiten?

b) Transkription

Transkriptionsregeln

Bei der Verschriftung des Interviews wurde auf Transkriptionsregeln zurückgegriffen, die sich an der Forschungsfrage orientierten. Da der inhaltsanalytische Aspekt für diese Arbeit im Vordergrund stand, ist der sprachwissenschaftliche Aspekt in den Hintergrund geraten.

Zu Beginn jedes Interviews werden allgemeine Angaben über die Person zusammengetragen, die bereits vor dem Gespräch erfasst wurden. Anschließend folgt die Transkription der Interviews, für die folgenden Transkriptionsregeln verwendet wurden:

- 1) Jeder Sprechbeitrag des Interviewten sowie der Interviewenden wird als eigener Absatz transkribiert (Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 43).
- 2) Die jeweiligen Absätze werden durch die Abkürzung I für die Interviewende und B für die befragte Person eingeleitet (Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 43).
- 3) Die Transkription erfolgt in der Regel wörtlich, allerdings werden vorhandene Dialekte nicht mit transkribiert, sondern versucht, in Hochdeutsch zu übersetzen (Kuckartz, 2010, S. 42, 2010, S. 43; Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 43). Beispiel: Kässpätzle → Käsespätzle
- 4) Eine Annäherung zum Schriftdeutsch durch die Glättung der Sprache und Interpunktion erfolgt. Beispielsweise wird auch eine fehlerhafte Wortstellung beibehalten (Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 43). Beispielsweise wurde aus des → das, aus was → etwas; grad wurde in gerade umgewandelt und ich koch in ich koche. Außerdem werden nö und ne im Transkript zu nein.
- 5) Füllwörter werden i.d.R. aufgenommen, da beispielsweise ...ne? Verunsicherung der*des Interviewpartners*in oder den Wunsch nach Bestätigung ausdrücken kann.
- 6) Wortdopplungen fallen – außer, wenn sie der Betonung dienen – weg.
- 7) Kurze Einwürfe wie z.B. ja oder okay des Gegenübers (insbesondere der Interviewerin) werden, wenn diese lediglich dem Gesprächsfluss dienen, weggelassen. Ansonsten werden Einwürfe in Klammern gesetzt (Kuckartz, 2010, S. 43). Die Autorin dieser Arbeit wähle hierfür eckige Klammern: [...].
- 8) Störungen von außen werden unter Angabe der Ursache in Doppelklammern notiert, z. B. ((Handy klingelt)) (Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 44). Ich habe dies in eckigen Klammern [unw.] für unwichtig aufgenommen.

- 9) Unverständliche Äußerungen werden durch [unv.] kenntlich gemacht (Kuckartz, 2010, S. 40; Rädiker & Kuckartz, 2019, S. 44).
- 10) Unvollständige Sätze wurden mit/ bzw. ...?/ Beendet.
- 11) Personenbezogene Daten und Orte werden so verändert, dass keine direkten Rückschlüsse auf die/den entsprechenden Interviewpartner*in mehr möglich sind. Anonymisiert werden kann indem man beispielsweise einen genannten Ort durch einen Platzhalter wie Kleinstadt ersetzt (Kuckartz, 2010, S. 46) oder als ...[Wohnort]... transkribiert (J. Kruse, 2015, S. 358).
- 12) Sprechpausen und deren Länge, Betonungen und Änderungen der Lautstärke wurden nicht in die Transkripte aufgenommen. Gestik, Mimik und paraverbale Äußerungen wurden nicht erfasst.

Kodierleitfaden

Kategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregeln
	<i>„Es wird definiert, welche Textbausteine unter eine Kategorie fallen“ (Mayring, 2015, S. 97)</i>	<i>„Es werden konkrete Textstellen angeführt, die unter eine Kategorie fallen und als Beispiele für diese Kategorie gelten sollen.“ (Mayring 2015, S. 97)</i>	<i>„Es werden dort, wo Abgrenzungsprobleme zwischen Kategorien bestehen, Regeln formuliert, um eindeutige Zuordnungen zu ermöglichen.“ (Mayring, 2015, S. 97)</i>
Oberkategorie 1: Alltag			
1.1. Bedürfnisse hochsensibler Personen	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über die Bedürfnisse hochsensibler Personen getroffen wurden.	„Ja, also genau die Zeit für mich ist steht eigentlich wirklich am ersten Stelle ansonsten eben auch Zeit mit Menschen die mir wirklich gut tun also die mir auch Energie geben und nicht nur Energie ganz ganz wichtig ich brauche auch einfach viel Schlaf ist so also fehle ich jetzt aber auch einfach mal zur Ruhe Bewegung genau [...] dass ich was sinnvolles tue also ich brauche irgendwie immer diesen immer mal wieder diesen Sinn dieses Sinnhaftigkeit in den Tätigkeiten[...].“ (Interview A, Abs. 23)	Wird kodiert, wenn die*der Befragte*n die
1.2. Erfahrungen hochsensibler Personen	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über die persönlichen oder beobachteten Erfahrungen hochsensibler Personen getroffen wurden	„Gab gerade heute eine relativ lustige Situation als wir beim Essen waren. Mein Bruder hat irgendwelches Steinpilzragout und das Pilzragout war sauer, also das Essen war faktisch nicht gut. Mein Bruder hat tapfer zwei Drittel von dem	Wird kodiert, wenn die*der Befragte*n über sich persönlich oder über ihre*n Angehörige*n eine Situation erwähnen, welche mit den Merkmalen von HS einhergeht.

		Essen runtergewürgt ohne was zu sagen, weil er ja nicht die Gefühle des anderen hat verletzen wollen bzw. die Gefühle vom Koch oder eben von den Leuten wo wir eingeladen wurden.“ (Interview E, Abs. 8)	
1.3. Umgang mit hochsensiblen Personen	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über den Umgang mit hochsensiblen Personen oder deren Umgang mit Situationen beschrieben wurden.	„Und dann habe ich denen nochmal wirklich erklärt wie es mir denn geht, dass sie so ein bisschen wenigstens nachvollziehen können wie ich mich fühle und haben mir dann auch ganz klar gesagt, wir kommunizieren, ich sag einfach mir geht es jetzt so ich brauch meine Ruhe, dass sie einfach Bescheid wissen und gerade auch mein Partner, der weiß es, wenn ich gerade in so einer Phase bin oder in einer leichten Depression oder in so einer emotionalen Phase, dass ich die ganze Nacht irgendwie durchgeweint habe, dann weiß er auch Bescheid am nächsten Morgen, dass ich auch meine Ruhe brauche oder er geht mit mir raus spazieren an die frische Luft aber ohne Lärm einfach nur Radfahren, raus gehen äh ohne großen Trubel. Wir wohnen auch an einem Waldstück deswegen, weil es nie eine angenehmere Stille	Wird kodiert, wenn der*die Befragte*n Tipps aus ihrem Alltag oder die*der Angehörige*n Tipps im Umgang aus einem Alltagsbeispiel erwähnen.

		gibt als im Wald und da komme ich auch immer ziemlich gut herunter, weil dann oft auch wenig Menschen dort sind.“ (Interview B, Abs. 12)	
Oberkategorie 2: Merkmale hochsensibler Personen			
2.1. Ausprägungsformen	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über die Ausprägungsformen, die neuronalen Auffälligkeiten oder weitere Merkmale genannt wurden.	„Also in erster Linie eigentlich durch die ebenfalls feinfühligke Wahrnehmung, wie das ja auch bei den meisten eigentlich der Fall ist, dass ich eben einfach Dinge wahrnehme sage ich jetzt mal, die andere vielleicht nicht sehen oder auch nicht gleich erkennen, ähm weil ja auch einfach das Nervensystem sensibler ist und speziell jetzt bei mir ist es eben so, dass ich einfach sehr stark die Gefühle von anderen wahrnehmen kann, also auch wirklich im Coaching. Ich fühle das auch selber dann auch körperlich was am anderen so passiert und eben auch so durch die sehr starke Intuition. Das ist bei mir auch sehr stark ausgeprägt.“ (Interview A, Abs. 11)	Wird kodiert, wenn die bestimmten Merkmale von HS oder die körperlichen, neuronalen und biochemischen Prozesse im Körper genannt werden.
Oberkategorie 3: Schulsystem			
3.1. Tipps im Schulalltag	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussgen über	„Ich kann mir vorstellen, dass die Sitzordnung eine große	Wird kodiert, wenn der*die Befragte*r Ideen für den

	Tipps und Umsetzungsmöglichkeiten im Schulalltag getroffen wurden.	Rolle spielt. Also Gruppentische fand ich persönlich schrecklich, weil man da ständig von Geräuschen umgeben war, egal ob die nur ihre Hefte rausgekramt haben oder ihre Stifte oder ihre Spitzer also wirklich da nimmt ja alles jedes Mini-Geräusch wahr, und dann kam es irgendwie gefühlt von allen Seiten.“ (Interview B, Abs. 32)	Unterricht nennt und beschreibt.
3.2. Umgang mit den Eltern	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen bezüglich des Umgangs mit den Eltern getroffen wurde.	„Ich denke, dass auf jeden Fall sehr wichtig ist, wenn schon eine Diagnose da ist, mit den Eltern darüber zu sprechen. Dass man auch Lösungen bei den Hausaufgaben z.B. findet. Wenn ein Kind beispielsweise Hochsensibel ist und durch wenig Konzentration in der Schule einfach ähm nicht so viel Stoff durchkriegt, dass es dann nicht alles als Hausaufgabe noch machen muss, sondern einfach noch 15 min. noch weiterarbeitet an einem Thema und dass man sich mit den Eltern gemeinsam überlegt, wie das Kind einfach bestmöglich zurechtkommen kann.“ (Interview B, Abs. 36)	Wird kodiert, wenn die Begriffe Eltern in Zusammenhang mit der Schule erwähnt werden.
3.3. Schwierigkeiten im Schulalltag	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen	„Also ich habe in der achten Klasse Symptome gezeigt, ich	Wird kodiert, wenn verschiedene Problematiken

	bezüglich Schwierigkeiten im Schulalltag getroffen wurden.	war sehr sehr angestrengt in der Schule dadurch, dass meine Mitschüler ähm die ganze Zeit geredet haben, ich konnte mich einfach nicht konzentrieren [...] Ich habe so viel Energie gebraucht um mich zu konzentrieren, dass ich wirklich immer dachte, da kann doch etwas nicht stimmen. Und ähm tatsächlich war auch dieser Druck in Klausuren so hoch oder in Klassenarbeiten, dass ich wirklich so viel Energie auch um mich zu beruhigen gebraucht habe, ähm aber es war jetzt nicht so eine Angst, sondern wie ein Druck, wegen der Zeit auch vor allem.“ (Interview B, Abs. 2)	von HS in Zusammenhang mit der Schule und dem Unterricht erwähnt werden.
3.4. Aufklärung	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über die Aufklärung zum Thema Hochsensibilität getroffen wurden.	„Ein zweiter Punkt Aufklärung. Man kann aktiv nichts gegen irgendwas unternehmen, wenn man nicht weiß um was es sich handelt. Und Hochsensibilität ist so ein Thema, was ich bei meinen Recherchen selber gemerkt habe, was relativ stark in die Tiefe geht, ohne dass man jemals irgendwas davon gehört hat und ist eigentlich erschreckend, dass jeder vierte, fünf Mensch [...] ähm von Hochsensibilität betroffen ist aber es keine wirkliche	Wird kodiert, wenn die Begriffe Aufklärung, Bücher, Thematisierung (oder ähnliche Begriffe) in Bezug auf HS und dem Ausdruck von Gefühlen in Bezug auf den Schulalltag angesprochen werden.

		Aufklärungsarbeit, weder schulisch, noch beruflich, noch gesellschaftlich in irgendeine Richtung gibt die einfach mal erklärt, was es mit dieser Thematik so im Grund wenigstens auf sich hat.“ (Interview E, Abs. 34)	
3.5. Kritik	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über Kritik am Schulsystem und allgemein an der Gesellschaft getroffen wurden.	„Ja ich finde wir üben doch sehr viel Druck auf unsere Kinder aus halt abzuliefern also positive Leistung abzuliefern, weil du ja sonst in Führungsstrichen nichts wirst ne ich habe nicht den Masterplan wie wir das jetzt ähm ad hoc verändern allerdings die ich eben schon sagte was ist das für eine Gesellschaft in der ja in der der Druck so hoch ist denn das du nur für ein Studium zugelassen wirst wenn du einen Durchschnitt von X hast natürlich geht's darum auch dass man natürlich die studienfähigkeit mit abprüft ich bin mir dessen natürlich bewusst keine Frage allerdings niemand hat Interessen in allen Bereichen ich finde wir sollten wieder schauen dass Schule Spaß macht also das Schule auch Kindern Spaß macht und mehr auch oft Individuum geht denn wie soll denn ein Kind	Wird kodiert, wenn Problematiken allgemein an der Schule und der Gesellschaft im Umgang mit HS genannt werden.

		lernen was ihm selber Spaß macht also man sagt immer so schön du machst das für dich ich würde fragen ist das wahr? (Interview C, Abs.64)	
Oberkategorie 4: Andere Erscheinungen			
4.1. ADHS/ADS	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über ADHS/ADS getroffen wurden.	„für mich ist es einfach komplett verschiedene Paar Schuhe ne also ähm das ist total wichtig also wirklich wirklich wichtig dass sauber zu diagnostizieren wenn man dann eine Diagnose hat denn ansonsten gebe ich einem ADHS Kind nee quatsch ein hochsensiblen Camp plötzlich das weiß ich Ritalin oder sonst irgendetwas was ist nicht bräuchte und das hat ja auch Konsequenz also auch ja biochemische Konsequenzen wo man eben vorsichtig mit sein muss meiner Meinung nach“ (Interview C, Abs. 52)	Wird kodiert, wenn die Begriffe ADHS/ADS, Hyperaktivität (oder ähnliche Begriffe) erwähnt werden.
4.2. Schüchternheit	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen bezüglich Schüchternheit getroffen wurden.	„Also ich würde sagen nicht jeder der schüchtern ist hat auch gleichzeitig diese Wahrnehmung diese feinfühligke Wahrnehmung und nicht jeder der Hochsensibel ist, ist auch gleichzeitig schüchtern also ich kenne auch selber extrovertierte hochsensible die gibt's tatsächlich eher seltener also die meisten sind schon eher introvertiert aber deswegen	Wird kodiert, wenn die Begriffe Schüchternheit und Introvertiertheit (oder ähnliche Begriffe) erwähnt werden.

		also es gibt für mich da schon einen Unterschied [...]“ (Interview A, Abs. 39)	
4.3. Autismus/Asperger-Syndrom	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über Autismus oder das Asperger-Syndrom getroffen wurden.	„Grad auch bei Autismus würde ich sagen bemerkt man das von außen schon etwas mehr oder da erkennt man dann auch die gewissen Züge, aber Hochsensibilität ist glaube ich so ein großes Spektrum und die Betroffenen Sprechen gar nicht so drüber und wie gesagt man denkt auch selbst alle fühlen sich so und dadurch äh glaub ich dass man sich dann bei den anderen des einfacher ist vielleicht auch zu diagnostizieren.“ (Interview B, Abs. 22)	Wird kodiert, wenn die Begriffe Autismus und Asperger-Syndrom (oder ähnliche Begriffe) genannt werden.
4.4. Hochbegabung	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über Hochbegabung getroffen wurden.	„Es gibt immer ein Gewissen prozentualen Anteil der Gesellschaft die eine Hochbegabung besitzen. Ich glaube nicht, dass der Anteil der Hochbegabten innerhalb der hochsensiblen höher ist, aber ich glaube es ist wesentlich schwieriger die Hochbegabten aus den Hochsensiblen rauszufiltern.“ (Interview E, Abs. 30)	Wird kodiert, wenn die Begriffe Hochbegabung, Genie (oder ähnliche Begriffe) angeführt werden.
Oberkategorie 4: Herausforderungen und Risiken hochsensibler Personen			
4.1. Mögliche Folgeerkrankungen	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über mögliche Folgeerkrankungen der Überreizung, wie beispielsweise	„Burnout, entsprechend anderen psychologischen Auffälligkeiten, dass die Leute eben vermindert	Wird kodiert, wenn die Begriffe Burnout, Depression (oder ähnliche Begriffe) sowie

	Depression oder Burnout, getroffen wurde.	leistungsfähig sind, dass das einfach, ich formuliere das anders dadurch, dass hochsensible Leute einen wesentlich höheren Prozentsatz ihres Energiehaushalts darauf verwenden Ordnung im Chaos zu schaffen steht ihnen weniger Energie zur Verfügung um wirklich effektiv an was zu arbeiten und je mehr Energie sie aufbringen um diese Ordnung aufrecht zu erhalten, umso weniger Restenergie steht zur Verfügung um den restlichen Tag zu bestreiten und wenn die Energie verplant ist und die Restvorräte aufgebraucht sind dann geht es ja schnell an die Materie.“ (Interview E, Abs. 22)	negative Folgen aufgrund der Überreizung genannt werden.
4.2. Grenzen und Risiken von hochsensiblen Personen	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über Grenzen und Risiken von hochsensiblen Personen getroffen wurde.	„Es kommt darauf an was für eine Grenze du jetzt meinst. Die persönliche Grenze der Erschöpfung, das ist dann fast täglich, also dass sie die frühzeitig erreicht bevor der eigentliche Zeitpunkt wäre zum ins Bett gehen. Ähm jetzt die persönlichen Grenzen im Sinne von, dass sie ein Raster kriegt, das passiert schon hin und wieder also je nachdem wie viel Ruhe sie hatte.“ (Interview D, Abs. 43)	Wird kodiert, wenn Grenzen im Alltag oder Risiken im Alltag vom dem*der Befragte*n genannt werden.

4.3. Herausforderungen mit HS	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über Herausforderungen hochsensibler Personen und deren Umgang getroffen wurden.	„Gegenfrage: „Wo liegen die Herausforderungen nicht?“ Das Problem ist, dadurch dass die Welt exponentiell schneller wird, man sieht das ja durch die die ganzen technischen Entwicklungen alleine, die Welt wird immer stärker vernetzt [...] und ich finde es fällt jedem Menschen schwer Schritt zu halten, aber den Leuten die sich besonders auf eine Aufgabe konzentrieren wollen, die besonders an einem Punkt sein möchten, sich in eine Sache investieren wollen ähm und gar nicht so viel Abwechslung haben möchten auf aufgrund dieser Tendenz das ist für die Leute extrem schwierig ist in nahezu jedem Umstand in der Welt Fuß zu fassen, weil man sich immer ein Stück weit wie ein Alien fühlt.[...]“ (Interview E, Abs. 16)	Wird kodiert, wenn die*der Befragte*r Aussagen über Herausforderungen HSPn macht.
Oberkategorie 5: Prävention und Maßnahmen zur Vorbeugung von Reizüberflutung und psychischen Erkrankungen			
5.1. Therapiemöglichkeiten	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über durchführbare Therapiemöglichkeiten getroffen wurden.	„[...] zum Beispiel in der kognitiven Verhaltenstherapie [...]“ (Interview A, Abs. 47)	Wird kodiert, wenn die Begriffe Therapie (oder ähnliche Begriffe) erwähnt werden.
5.2. Entspannungs- und Reflexionsübungen	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über Entspannungs- und	„[...] z.B. Embodiment und Arbeit mit den Nervensystem haben wir auch schon angerissen Qigong,	Wird kodiert, wenn der*die Befragte*r verschiedene Übungen und Maßnahmen zur Entspannung erwähnt.

	Reflexionsübungen getroffen wurden.	Breathwork also Atemtherapie das sind alles auch Elemente quasi mit denen ich arbeite man kann aber natürlich auch einfach mal nur eine reine Breathwork Session machen ja wenn man auch z.B. allein schon mit dem Atem sich so krass wieder mit dem Körper verbinden kann und da auch super viele Emotionen hochholen was ich auch selber mache privat ist Kältetherapie ja also das sind ganz viele es gibt so viele Möglichkeiten und ich glaube man muss da für sich einfach ein bisschen ausprobieren was einem gut tut und es gibt so viele alternative Möglichkeiten inzwischen wo ich finde da liegt halt so viel Potential drin und da sollte man einfach mal ausprobieren was ein gut tut weil wie gesagt wir sind alle unterschiedlich.“ (Interview A, Abs. 47)	
5.3. Thematisierung	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über die Thematisierung von Hochsensibilität getroffen wurden.	„Und das find ich ganz ganz wichtig, dass man das auch bei Kindern schon thematisiert und auch mit denen vielleicht schon bespricht: Hey wie fühlt sich vielleicht jemand anderes fühlt jeder Mensch das gleiche?“ Interview B, Abs. 14)	Wird kodiert, wenn die Begriffe Thematisierung (oder ähnliche Begriffe) im Allgemeinen erwähnt werden.

5.4. Seminare/Kurse	Alle Textstellen, in denen direkte oder indirekte Aussagen über durchgeführte Seminare getroffen wurde.	„[...] hat ähm mit mir zusammen ein Seminar besucht von Team-F ähm wo es grade um den Umgang mit der Hochsensibilität in der Partnerschaft ging. Und im Alltag und da waren auch viele praktische Tipps dabei, wie man das besser meistern kann damit umzugehen. Natürlich des nicht als Krankheitsbild wahrnimmt, sondern als Gabe. Und das dann auch zu nutzen und gleichzeitig sich die Schutzräume schafft die man braucht, je nachdem welche Ausprägungen man hat.“ (Interview D, Abs. 53)	Wird kodiert, wenn die Begriffe Seminar, Kurs (oder ähnliche Begriffe) genannt werden.
---------------------	---	--	--

Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (12. Überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.

Transkription _Interview A

Datum der Aufnahme	10.06.2022
Dauer der Aufnahme	41:52 Minuten
Interviewende Person	Gwendolin Zultner
Datum der Transkription	07.07.2022
Länge des Transkripts	12 Seiten
Besonderheiten	-
Transkriptionsregeln	<i>Siehe Anhang Transkriptionsregeln</i>
Postskriptum	Technische Störung durch schlechte Internetverbindung

	Zeit		Text
			-Vorgespräch -
1.	01:55.8-01:57.5	I:	Genau hast du vorab noch irgendwelche Fragen irgendwas was dir wichtig ist?
2.	01:58.5 - 02:11.6	B:	Ähm vielleicht eine kurze Frage noch an Dich wie ausführlich du auch die Antworten haben möchtest, also ob du Lust hast, dass ich einfach auch ein bisschen was dazu erzählen oder soll ich mich wirklich kurz und knapp halten?
3.	02:12.4 - 02:26.2	I:	Mach so wie es für dich in Ordnung ist. Also ich wollte mich tatsächlich auf meinem Gegenüber anpassen, weil manche erzählen super gerne, manche sind dann doch eher, weil es vielleicht ein neues Thema ist ein bisschen zurückhaltender. Das was du mir erzählst, da bin ich super happy drum, so wie du dich vor allem auch wohlfühlst.
4.	02:27.5 - 02:28.7	B:	Ah das ist ja gut.
5.	02:30.6 - 02:33.1	I:	Ja, möchtest du ganz kurz noch ein bisschen was über dich erzählen?
6.	02:34.5 - 02:51.2	B: I:	Ja gerne! Ja ich finde Lisa ich bin 26 Jahre alt, jetzt vor zwei Wochen geworden. ((lachen)) [Alles Gute nachträglich!]
7.	02:51.6 - 03:16.9	B:	Danke ((lachen)) und genau ich habe mich ähm ja vor einigen Monaten neben meinem Job im Personalwesen eben selbstständig gemacht mit dem Thema hochsensiblen Coaching, wobei ich sagen muss, es war jetzt anfangs nicht meine Absicht mich mit Hochsensiblen zu beschäftigen, das hat sich dann mehr so ergeben, weil ich selber halt auch hochsensibel bin und dadurch halt auch die Nähe zur Zielgruppe habe. Genau, das heißt ja so verbringe ich meine Zeit, ähm die Hälfte mit Coaching die andere Hälfte quasi im Personalwesen ähm ja.
8.	03:18.1 - 03:25.4	I:	Ja genau, vielen Dank dir! Wie bist du denn allgemein auf das Thema Hochsensibilität gekommen?
9.	03:28.6 - 04:18.2	B:	Ähm also, dass ich selber sehr sensibel bin, das wusste ich schon immer. Das war auch als Kind schon klar, ja da war ich auch schon immer so das Sensibelchen und äh ja ((lachen)) und dann war es aber tatsächlich vor drei Jahren ungefähr erst so, dass ich auch auf eine Instagram-Werbung auf eine Instagram-Seite aufmerksam geworden bin, auch von Coaches die sich speziell eben mit Hochsensibilität beschäftigen und habe mich da halt

			total wiedergefunden. Also ähm bin da in diesem Workshop rein und dachte mir okay die erzählen da jetzt von mir ((lachen)) und dann habe ich mich ab da eigentlich erst wirklich so mit diesem Begriff und der Thematik auseinandergesetzt. Ähm habe da eben auch dann auch selber den Test gemacht wo auch klar war: Okay ich bin eindeutig auch hochsensibel. Und ja, so bin ich da eigentlich erst draufgekommen.
10.	04:20.1 - 04:30.7	I:	Also dann doch auch ein etwas längerer Weg sozusagen. Wie würdest du denn sagen, zeigt sich deine Hochsensibilität bei dir, wie ist die denn bei dir ausgeprägt?
11.	04:32.0 - 05:08.9	B:	Also in erster Linie eigentlich durch die ebenfalls feinfühligke Wahrnehmung, wie das ja auch bei den meisten eigentlich der Fall ist, dass ich eben einfach Dinge wahrnehme sage ich jetzt mal, die andere vielleicht nicht sehen oder auch nicht gleich erkennen, ähm weil ja auch einfach das Nervensystem sensibler ist und speziell jetzt bei mir ist es eben so, dass ich einfach sehr stark die Gefühle von anderen wahrnehmen kann, also auch wirklich im Coaching. Ich fühle das auch selber dann auch körperlich was am anderen so passiert und eben auch so durch die sehr starke Intuition. Das ist bei mir auch sehr stark ausgeprägt. Ja.
12.	05:10.0 - 05:15.9	I:	Hast du da vielleicht ein Beispiel für mich aus deinem Alltag oder gerne auch mehrere wo du das bemerkst?
13.	05:17.8 - 06:18.7	B:	Ganz klassisches Beispiel, wenn man jetzt irgendwie bei einer Familienfeier oder irgendeiner Feier ganz egal in der Gruppe am Tisch sitzt und jemand sagt irgendwas oder erzählt irgendwas dann bin ich immer so dass ich direkt merke was jetzt andere dabei fühlen wenn der das jetzt so erzählt oder wie auch immer der eine ist vielleicht peinlich berührt der nächste ist genervt das sind so diese unterschwelligen Dinge, die anderen vielleicht dann entgehen und die ich einfach direkt dann wahrnehme und ähm hat dann eben auch oft versuche so das Gespräch dann noch ein bisschen ((lachen)) vielleicht auch wieder eine andere Richtung zu leiten. Genau und ansonsten eben auch im Job, also gerade jetzt im Coaching eben dieses starke Mitfühlen ist halt für mich auch in der Arbeit total das Geschenk und auch eben durch die Intuition wirklich dieses ähm einfach ganz oft ins Schwarze treffen, also auch so ein bisschen Flecken beleuchten. Genau das sind eigentlich so typische Situationen, wo mir das auch im Alltag quasi mich unterstützt. Ja.
14.	06:19.6 - 06:37.7	I:	Vielen herzlichen Dank jetzt auch vor allem für die zwei oder die Beispiele. Wie würdest du denn sagen beeinflusst dich das noch im Alltag zum Beispiel jetzt auch familiären Bereich aber auch im Job und Co.?
15.	06:40.9 - 07:40.7	B:	Ja, also grundsätzlich ist es natürlich auch so, dass ich schneller an meine Grenzen komme, also ich bin im Alltag einfach auch schneller an diesem Punkt, wo ich überreizt bin oder wo ich vielleicht müde bin. Das passiert bei mir einfach schneller als bei anderen. Das ist eigentlich auch egal in welchem Lebensbereich also, wenn ich jetzt in der Gruppe unterwegs bin, dann ist für mich nach drei Stunden auch wieder gut ja, dann brauche ich auch wieder Zeit für mich, das ist auch völlig in Ordnung. Genauso in der Arbeit, weiß ich auch wie ich inzwischen damit umgehen muss ja, dass die Arbeit halt auch für mich passend ist und ganz wichtig ist es eben einfach für mich auch ähm das, dass mir das jetzt inzwischen bewusst ist und dass ich eben auch im Alltag mein Alltag sage ich mal darauf achten anpassen ja dass ich mir das halt auch erlaube und mich immer dafür verurteile: „Wieso hältst du das jetzt nicht aus?“ und „Wieso, du musst doch funktionieren!“ und so da bin ich jetzt inzwischen komplett raus und gestalte mir halt auch den Alltag entsprechen so wie es für mich passt.

16.	07:42.0 - 07:49.4	I:	Hast du so ein paar Beispiele von wegen wie du deinen Alltag gestaltest, wie gehst du damit im Endeffekt dann um?
17.	07:51.7 - 08:25.3	B:	Also was ich tue ich plane gerne meine Woche, also ich weiß gerne was auf mich zukommt und Plan mir halt wirklich auch Pausen und Zeit für mich ein. Ähm gerade auch im Alltag, also sonst war ich jetzt nicht unbedingt ein aber was ich halt wirklich auch meine Übungen macht zur Nervensystem-Regulierung, ja um mich wieder zurück zu verbinden wieder zur Erde runterzukommen. Ich brauche halt auch z.B. viel Zeit draußen in der Natur, hilft mir auch total ähm und ja habt ihr einfach so meine Rituale die mir dann wieder Kraft geben und mich auch wieder regulieren.
18.	08:26.0 - 08:34.5	I:	Du hast gerade eine Übung zu Nervensystem-Regulierung gesagt, möchtest du ganz kurz erzählen was man darunter verstehen kann?
19.	08:36.5 - 09:54.3	B:	Genau, also es ist ja so, dass wir als Hochsensible ein empfindlicheres Nervensystem haben. Das heißt, wir nehmen einfach ganz einfach gesagt viel mehr Reize auf von der Umwelt. Ja von allem von jedem und die logische Folge davon ist, dass unser System natürlich schneller überladen ist mit verschiedenen Reizen und vor allem auch unser Gehirn, weil unser Gehirn natürlich alle Reize verarbeitet, dann in den Körper sendet und deswegen ist es halt gerade als Hochsensibler so wichtig, dass wir halt mit dem Nervensystem arbeiten, um das wieder zu erden und das kann dann wirklich ganz individuell sein. Also es kommt halt sehr drauf an auf die Person, jeder ist ja auch anders, jedem System tut was anderes gut aber ganz klassisch ist eigentlich immer das hilfreichste, dass man sich Emotionen, unterdrückte Emotionen anschaut und die dann wirklich wieder hochholt und ins Fließen bringt, weil dieses unterdrücken, dieses nicht fühlen wollen, das ist auch so ein ganz oft Problem von Hochsensiblen und das muss jetzt aber auch gar nicht gar keine bestimmte Übung sein, sondern ist es ganz oft auch zum Beispiel einfach nur Bewegung, also das Hochsensible z.B. mehr Bewegung brauchen in der Natur. Das ist auch schon eine Form der Endreizung, wo das System quasi wieder auf diesen Nullpunkt kommen kann. Bei mir ist es doch auch wirklich ganz oft das ist auch so eine klassische Embodiment-Übung, wenn man diese Überreizung fühlt und so alles ist gerade zu viel sich einfach mal ein paar Minuten lang zu schütteln. Das ist eine ganz simple Übung, aber das ist eben auch so ein klassisches Tool für die Endreizung die halt im Alltag auch super hilfreich sein kann.
20.	09:55.4 - 10:25.2	I:	Interessant, vielen Dank für die zwei Übungen, mega cool! Was würdest du denn noch sagen wo Herausforderung im Alltag bei dir liegen?
21.	10:28.5 – 11:04.3	B:	Ich würde sagen so für mich persönlich ist es oft dieses ich immer mal wieder unverstanden fühlen, wenn man in Kreisen ist oder auch von Menschen umgeben, die halt nicht hochsensibel sind, ja weil man halt selber die Welt einfach anders wahrnimmt, das ist einfach so und ähm deswegen auch mit diesem vielen fühlen und intensiven fühlen das ist halt nicht immer leicht ja wie gesagt das kommt halt auch schneller zu der Überreizung aber wie gesagt ich weiß halt inzwischen wie ich das auch wieder regulieren kann und auch fühlen kann ohne unter diesen Emotionen halt zu leiden und das ist glaube ich ganz ganz wichtig.
22.	11:08.5 - 11:18.8	I:	Du hattest vorhin schon so ein bisschen von wegen Ruhe erzählt und Zeit in der Natur, hast du noch weitere Bedürfnisse die dir im Alltag dann irgendwie wichtig sind?
23.	11:21.1 - 12:02.2	B:	Ja, also genau die Zeit für mich ist steht eigentlich wirklich am ersten Stelle ansonsten eben auch Zeit mit Menschen die mir wirklich gut tun also die mir auch Energie geben und nicht nur Energie ganz ganz wichtig ich

			brauche auch einfach viel Schlaf ist so also fehle ich jetzt aber auch einfach mal zur Ruhe Bewegung genau und ansonsten was für mich einfach auch noch ganz wichtig ist und da habe ich auch die Erfahrung gemacht dass das vielen hochsensiblen wichtig ist dass ich was sinnvolles tue also ich brauche irgendwie immer diesen immer mal wieder diesen Sinn dieses Sinnhaftigkeit in den Tätigkeiten und bei mir ist das jetzt aber natürlich ganz gut abgedeckt durch die Arbeit.
24.	12:03.6 - 12:08.5	I:	War das auch ein Grund warum du jetzt gesagt hast, du machst das Coaching noch zusätzlich?
25.	12:10.0 - 12:20.1	B:	Ja auf jeden Fall. Werde ich auch später noch mal bisschen was dazu sagen, wenn es dann ums berufliche geht, aber auf jeden Fall ist das für mich mit ganz viel Sinn verbunden ja.
26.	12:21.3 - 12:36.6	I:	Schön. Da wir jetzt gerade noch so beim Thema Alltag sind, wissen die in deiner Familie bzw. auch Partner und Co. von deiner Hochsensibilität bzw. auch wann hast du es denn gesagt und wie sind die damals oder jetzt auch damit umgegangen?
27.	12:39.8 – 13:33.5	B:	Also mein Partner ja der muss ja auch jeden Tag mit mir umgehen aber da habe ich es auch wirklich konkret kommuniziert und das war ihm eigentlich auch klar. Ansonsten beim Rest der Familie habe ich das jetzt muss ich ehrlich sagen nie direkt kommuniziert, also ich war schon wie gesagt immer so die Sensible in der Familie das schon, aber ich weiß auch, dass viele so dieses Konzept und was das einfach bedeutet Hochsensibel zu sein nicht so nachvollziehen können und deswegen ich wollte da dann auch irgendwie gar keine Sonderbehandlung jetzt in dem Sinn, also ich habe eher für mich halt gelernt: „Okay wie lange tut mir das gut, mit dem und dem zusammen zu sein? Wie reguliere ich mich selber?“ Aber ich wollte mich da jetzt gar nicht so als die Hochsensible in der Familie hinstellen, deswegen passt es so eigentlich ganz gut ja.
28.	13:37.0 - 13:42.7	I:	Wie ist es im Coaching z.B. arbeitest du aber auch mit Kindern oder hauptsächlich dann mit Erwachsenen?
29.	13:45.4 – 15:08.8	B:	Also ich arbeite jetzt gerade nur mit Erwachsenen, ich finde es aber super super wichtig und ich finde es so schön deswegen auch schon, dass es in der Grundschule jetzt Thema wird oder sollte es sollte auch ein viel größeres Thema sein, weil hochsensible Kinder ich meine in der Kindheit fängt alles an. Ja ähm also ich finde es total wichtig wie man mit diesen Kindern halt umgeht und dass man die halt vor allem auch ernst nimmt ja also, dass man wirklich egal ob das jetzt in zu Hause ist oder ob das in der Schule passiert, dass man einfach die Gefühle und Bedürfnisse von Kindern viel mehr berücksichtigt und vor allem diesen Kindern halt auch vorlebt ja, also wenn wir alle wissen wie man mit Gefühlen und überreizen umgeht dann könnten wir das auch Kindern schon beibringen und ist würde nicht so viele Erwachsene geben die drunter leiden, deswegen die Kinder gerade die Kinder die sensibel sind die fühlen sich ja auch total oft anders ja vielleicht auch Außenseiter. Also ich kann da auch nur aus meiner Erfahrung sprechen, deswegen glaube ich ist ganz zentral den Kindern halt auch mitzugeben, dass sie genau richtig sind wie sie sind und wirklich diesen Umgang mit Gefühlen, also wenn das schon früher stattfinden würde das wäre so so wichtig ja.
30.	15:08.9- 15:12.8	I:	Zum Thema Umgang mit Gefühlen, hast du da vielleicht irgendwelche Tipps irgendwelche Bücher die du empfehlen kannst irgendwas was dir gerade präsent ist?

31.	15:15.0 – 16:36.9	B:	Also es gibt total viele also ich kann auch gar nicht genug davon kriegen ähm ich lese eigentlich jede Woche ein neues Buch. Umgang mit Gefühlen. Mir fällt jetzt kein spezielles Buch ein, aber es ist eigentlich halt es ist eigentlich total simpel, also im Prinzip wenn wir einfach anfangen im Alltag, wenn wir irgendwas fühlen in der Regel ist ja die Reaktion, dass wir das meistens wegschieben, gerade wenn es negativ ist. Wir müssen eigentlich gar nichts anderes tun, als einfach das mal beobachten dieses Gefühl: „Aha es ist da und das einfach mal schauen was das Gefühl im Körper macht das wirklich einfach beobachten und dann keinen Widerstand quasi gegen dieses Gefühl aufbauen sondern einfach da sein lassen und dann auch einfach mal gucken und das ist gleich wirklich diese ich sag mal Übung mit dem Nervensystem mit eingebaut was hat der Körper jetzt für eine natürliche Reaktion also, wenn ich jetzt traurig bin ja dann wäre die ganz natürliche Reaktion, dass ich anfangen zu heulen und zu weinen und das ist völlig in Ordnung wenn ich jetzt wütend bin dann will mein Körper vielleicht sich schütteln und will Kissen schlagen und was auch immer und dann mache ich das halt einfach mal und es ist eigentlich es ist eine Übungssache, weil wir das nicht mehr gewohnt sind mit Emotionen umzugehen, also die meisten auf jeden Fall, aber es ist eigentlich total einfach, wenn man mal anfängt das zu machen und nicht mehr so stark in die Bewertung geht, also das ist so das was ich immer empfehlen kann.
32.	16:38.3 - 17:23.8	I:	Ja ich glaube auch, mega toll das du das jetzt gerade auch noch mal so gesagt hast. Ich glaube, selbst auch Erwachsene haben damit super Schwierigkeiten und wie du schon meinst bei Kindern kann man noch sehr gut anfangen und das Lenken und die Gefühle auch zu lassen auch dass die Kinder dann reflektiert darüber denken, deswegen ganz genau richtig schön, dass du es gerade auch nochmal als Übungssache betitelt hast, das ist sehr passend. Wunderbar, dann will ich tatsächlich schon zum nächsten Themenblock äh zum Thema Risiken übergehen. Welche Risiken trägt denn für dich das Persönlichkeitsmerkmale Hochsensibilität?
33.	17:26.0 – 18:00.1	B:	Also ich glaube, das größte Risiko ist, wenn man das Risiko nennen kann, wenn man nicht weiß damit umzugehen der Wahrnehmung also, dass man einfach super stark drunter leidet und sich vielleicht dadurch auch sehr stark selber einschränkt da kann natürlich auch können natürlich das ganz viele Folgen haben diese Überbelastung dann ja, aber das ist glaube ich für mich so wirklich das größte Risiko, wenn ich nicht weiß was geht da in mir vor und was kann ich tun das kann gefährlich werden ja.
34.	18:01.2 - 18:07.2	I:	Würdest du sagen du bist schon mal persönlich da an deine Grenzen gestoßen?
35.	18:09.2 - 18:49.6	B:	Ja auf jeden Fall ich bin letztes Jahr selber ins Burnout gerutscht also ich war auch in einem Job der absolut nicht für mich gemacht war in einem Weltkonzern indem ich nur in der Treitmühle war funktionieren musste wo halt diese ständige Überreizung viele Überstunden und so weiter ja eigentlich überhaupt nichts zu mir gepasst hat und mir auch komplett der Sinn da drin gefehlt hat da bin ich tatsächlich auch in diesem Job ins Burnout gerutscht und ja das war auch eine weniger schöne Erfahrung aber ist eben auch wirklich durch diese absolute Überreizung entstanden
36.	18:51.0 - 18:53.6	I:	Wie bist du da wieder rausgekommen, wenn ich fragen darf?

37.	18:56.4 – 21:38.9	B:	Ja also ich habe vieles versucht sage ich jetzt mal ich habe mir erstmal wirklich absolut bin ich auch ganz froh dass ich da so gut Unterstützung hatte erstmal von diesem Job ferngehalten also ich habe mich wirklich erstmal krankschreiben lassen so okay und jetzt Abstand das war auch gut dass ich das gemacht habe ich habe halt viel selber versucht also ich habe versucht viel rauszugehen vielen der Natur zu sein ich hatte anfangs aber auch nicht wirklich Lust groß und mich dann zu bewegen oder schon irgendwie also ich war einfach erstmal noch in diesem freeze Zustand so ein bisschen Schockzustand und ja dann habe ich eine hatte ich eigentlich das Glück dass ich ziemlich schnell an der Psychotherapeutin gekommen bin und war dann bei der auch aber ich muss sagen mir persönlich hat das leider gar nichts gebracht weil ich meinen Zustand und also wir sind ja auch sehr reflektiert ja wir wissen in der Regel was eigentlich falsch läuft und mir hat halt diese reine ich sag jetzt mal Gesprächstherapie nicht geholfen mich hat das jetzt nicht wirklich weitergebracht und dann war es bei mir eben so dass ich wirklich ja durch Zufall auf dieses Thema Energiearbeit gekommen bin und habe vieles ausprobiert auch schon vorher also ich war hier mal bei einer Schamanen ja und habe da den Workshop gesucht und habe versucht mich da irgendwie einfach mit allen möglichen wieder rauszuziehen genau dann bin ich eben auf die Ausbildung gestoßen der intuitiven Energiearbeit und da war eben der erste Teil auch davon eine eigene heilreise die man durchläuft und das war für mich zu dem Zeitpunkt genau das richtige weil ich eben ja erkannt habe was ich da eigentlich schon jahrelang unterdrücke und dass das jetzt natürlich nur der Gipfel des Eisbergs war dieser Job und diese Situation und habe da wirklich gelernt wie kann ich meine Gefühle wieder fühlen wie kann ich die wieder wahrnehmen und wie kann ich vor allem auch mein System von diesen ganzen alten Ballast befreien und wie kann ich mich selber auch immer wieder regieren und das war eigentlich für mich der Schlüssel weil es eben wirklich wieder sage ich mal vom Kopf zurück in den Körper ging also zurück in dieses mich selber wahrnehmen und meine ganzen Gefühle das was wir halt sonst nirgendwo äh bei gebracht bekommen quasi und deswegen ja gerade auch weil wir halt für Energie und verschiedene Energien so empfänglich sind als hochsensible war das für mich halt der absolute Schlüssel und hat mir total geholfen und mich da rausgeholt.
38.	21:39.6 – 22:26.6	I:	Ja mega schön, dass du das dann auch in dem Moment gefunden hast und vor allem auch, dass du so viel ausprobiert hast das ist natürlich auch nicht so selbstverständlich, viele fixieren sich dann doch auf eine Sache. Mega schön danke dir auch fürs teilen. Ja perfekt. Hast du tatsächlich schon echt viel zu Risiken aber auch wie du damit umgegangen bist gerade erzählt. Ich würde jetzt gerne das Thema Richtung also Erscheinung habe ich es genannten bisschen lenken da geht's praktisch um das Thema Hochsensibilität aber auch Schüchternheit, ADHS, Hochbegabung und Co. Wie würdest du denn zum Beispiel Schüchternheit von Hochsensibilität abgrenzen?
39.	22:29.5 - 23:25.4	B:	Also ich würde sagen nicht jeder der schüchtern ist hat auch gleichzeitig diese Wahrnehmung diese feinfühlige Wahrnehmung und nicht jeder der Ruf sensibel ist, ist auch gleichzeitig schüchtern also ich kenne auch selber extrovertierte hochsensible die gibt's tatsächlich eher seltener also die meisten sind schon eher introvertiert aber deswegen also es gibt für mich da schon einen Unterschied das eine betrifft für mich jetzt wirklich eher die Wahrnehmung also mit der Hochsensibilität und Schüchternheit ist für mich einfach es geht oft Hand in Hand wobei ich dann auch weniger von Schüchternheit sprechen würdest sondern eher das hochsensible sich ein bisschen langsamer öffnen also sie brauchen einfach diese Vertrauensbasis um sich zu öffnen und oder sich

			vielleicht auch öffnen zu wollen deswegen würde ich das gar nicht unbedingt mit Schüchternheit glaube ich betiteln aber es gibt für mich auf jeden Fall einen Unterschied.
40.	23:26.4 - 23:32.5	I:	Dankeschön! Gibt es für dich denn dann Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und zum Beispiel ADHS?
41.	23:36.3 – 25:22.3	B:	Ja also das finde ich ein besonders schwieriges Thema ehrlich gesagt ich bin jetzt natürlich ich habe nicht die medizinisches sich ganz klar habe jetzt einfach nur diese energetische Sicht und ich finde es einfach ein bisschen schwierig weil meiner Meinung nach Kinder die ADHS haben die haben für mich einfach noch das ist bei Kindern oder auch bei Tieren so die haben noch diese natürliche Verbindung zu Ihrem Körper das heißt wenn die angestaute Emotionen haben oder wenn Sie diesen die haben einfach durch diesen natürlichen Drang sich zu bewegen und dem ganzen Luft zu machen ja also eigentlich ist es das gesündeste was es gibt jetzt fürs Nervensystem gesehen ja dass sie sich dann bewegen dass sie sich ausdrücken dass du vielleicht mein Wutanfall haben ja das ist dann einfach nur die Reaktion auf diese Emotionen und die Umwelt meiner Meinung nach und sie gehen da einfach noch natürlich damit um das Problem ist eigentlich meiner Meinung nach viel mehr unser System in dem das ja einfach nicht gewünscht ist ja also was ihnen ja quasi vom System abtrainiert werden soll also Kinder sollen ja schon den ganzen Tag ruhig und still in der Schule sitzen und das ist eigentlich total unnatürlich ja ähm und deswegen dann eine Krankheit also ich nenne es ungerne Krankheit wie ADHS dann beispielsweise mit Tabletten zu behandeln und Kind ruhig zu stellen so muss man es ja sagen fühlt sich für mich nicht so ganz richtig an deswegen finde ich eigentlich mag ich auch das gar nicht irgendwie das so zu benennen mit Krankheiten weil ich glaube dass jeder auf seine Art und Weise auch jedes Kind sich einfach nur selber reguliert und dass das auch immer bestimmte Hintergründe hat so eine Krankheit genau aber das ist meines nicht ja auf das Thema.
42.	25:23.6 - 25:35.7	I:	Cool danke dir! Hast du dir schon mal Gedanken inzwischen Hochsensibilität und Hochbegabung zum Beispiel noch parallel gemacht?
43.	25:37.3 - 26:16.8	B:	Ja also ich bin der Meinung dass es oft Hand in Hand geht einfach eben aus dem Hintergrund dass eben die Wahrnehmung so intensiv ist also das hochsensible ganz oft zu diesem Blick haben für Harmonie und Perfektion das einfach darauf in Kombination mit der Intuition dieses Wissen entsteht wie könnte ich was besser machen was könnten wir anders machen ja also dass da einfach oft durch diese feinfühlig Wahrnehmung oder sei das jetzt auch im in musikalischen oder so es ist halt einfach das Gespür dafür da und deswegen glaube ich geht da auch wirklich ganz oft die Hochbegabung und die Hochsensibilität Hand in Hand, ja.
44.	26:17.8 - 26:40.7	I:	Danke dir! Okay dann würden wir jetzt weitermachen mit einmal so ein paar Präventionsmaßnahmen. Du hattest vorhin ja schon diese Überbelastung z.B. genannt. Burnout, Depressionen sind definitiv auch Gründe. Kennst du dann zum Beispiel weitere Präventionsmaßnahmen die man anderen da vielleicht vorschlagen könnte?
45.	26:41.8 – 28:07.4	B:	Also was ich grundsätzlich erstmal ganz wichtig finde ist dass man erstmal sich bewusst wird über die Hochsensibilität also dass man sich damit auch wirklich auseinandersetzt dass das auch in beispielsweise in der Schule oder überall das ist einfach ein Thema ist dass man das betroffene halt auch wissen hey warum ist das so und das ist aber auch absolut nichts schlechtes also das ist glaube ich schon mal ganz wichtig und ansonsten ist es natürlich auch wichtig sich die Lebenssituationen anzuschauen also wenn ich mir bewusst bin dass ich hochsensibel bin, dann sollte ich eben vielleicht nicht in so einen Job gehen wie ich das gemacht habe oder muss

			vielleicht halt auch ich meine das sollte eh so sein aber brauche eben auch in meiner Beziehung vielleicht andere Dinge als andere Menschen ja das heißt ich sollte halt schauen dass ich nicht in Lebenssituationen bin die mir ständig Kraft brauchen die für mich halt noch viel anstrengender sind als für normalsensible sag ich jetzt mal und ansonsten sollte ich einfach auch schauen was mir eben Kraft gibt und was mir Kraft zieht und wie gesagt ich habe es jetzt schon so oft gesagt aber diesen Umgang wieder mit Gefühlen diese Rückverbindung mit dem Körper und auch den Umgang mit Überreizung zu lernen oder auch was tut mir halt im Alltag vielleicht auch einfach nicht gut und was tut mir gut das ist glaube ich das allerwichtig.
46.	28:09.1 - 28:25.7	I:	Stimmt vielen vielen Dank dir! Ähm du hast jetzt definitiv auch ein paar Sachen ausprobiert, welche Therapiemöglichkeiten würdest du denn weiterempfehlen? Welche würdest du sagen sind vielleicht noch zusätzlich ganz gut?
47.	28:27.1 – 29:26.1	B:	Ja also wie gesagt das ist natürlich kein hochsensibler wieder andere aber ich würde tatsächlich abraten von Therapien also wie zum Beispiel in der kognitive Verhaltenstherapie ja also wenn wir immer nur im Kopf sind da sind wir schon die ganze Zeit und das wird uns langfristig einfach nicht helfen das ist einfach deswegen ich kann halt einfach nur alle Methoden empfehlen die mit dem Körper arbeiten diese Rückverbindung hat fördern also wie gesagt ich habe schon die Energiearbeit genannt die ich ja auch selber mache was ich auch eingebaut habe ist z.B. Embodiment und Arbeit mit den Nervensystem haben wir auch schon angerissen Qigong Breathwork also Atemtherapie das sind alles auch Elemente quasi mit denen ich arbeite man kann aber natürlich auch einfach mal nur eine reine Breathwork Session machen ja wenn man auch z.B. allein schon mit dem Atem sich so krass wieder mit dem Körper verbinden kann und da auch super viele Emotionen hochholen was ich auch selber mache privat ist Kältetherapie ja also das sind ganz viele es gibt so viele Möglichkeiten und ich glaube man muss da für sich einfach ein bisschen ausprobieren was einem gut tut und es gibt so viele alternative Möglichkeiten inzwischen wo ich finde da liegt halt so viel Potential drin und da sollte man einfach mal ausprobieren was ein gut tut weil wie gesagt wir sind alle unterschiedlich.
48.	29:26.5 - 30:22.5	I:	Sehr schön, vielen Dank noch mal für die Beispiel auch mit der Kältetherapie. Das habe ich zum Beispiel noch nie gehört, werde ich ihn später gleich noch mal mehr einlesen. Mega spannend, danke dir! Ähm ja perfekt, dann kommen wir tatsächlich schon so zu unserem letzten Thema, das Thema so ein bisschen für die Schule auch ähm genau, wenn du jetzt z.B. zurück an deiner Schulzeit denkst, wie erging es dir damals im Unterricht? Hättest du dir vielleicht ein paar Sachen anders gewünscht?
49.	30:24.5 – 32:17.3	B:	Ja also ich hätte mir auf jeden Fall einen sensibleren Umgang gewünscht generell in der Schule und auch also natürlich das ist natürlich auch wieder das Schulsystem ja aber du wirst halt auch sage ich mal wenn du ein Fisch bist musst du lernen auf einen Baum zu klettern und das ist glaube ich einfach ein grundlegendes Problem in unserem Schulsystem deswegen was ich einfach ganz ganz wichtig finde und fände auch für die Zukunft dass wir halt wirklich Kindern auch vermitteln hey ihr seid unterschiedlich und es ist alles perfekt das ist super so dass man das eben auch vermittelt und wirklich momentan ist es schwer möglich dass es mir bewusst aber dass man einfach auch viel individuellere Maßnahme quasi für die Kinder findet und was ich auch ganz ganz wichtig finde ist einfach dass man das wirklich auch vermeidet dieses vor der Gruppe bestrafen bloßstellen also das waren meine Schulzeit war das noch sehr präsent ich kann jetzt nicht sagen wie das heute ist aber im Umgang mit Kindern ist es immer

			ganz ganz schrecklich finde ich gerade wenn ein Kind sehr sensibel ist sowas kann sich richtig einbrennen und ja ich finde auf jeden Fall was auch noch ganz ganz wichtig ist einfach wieder mehr Raum für Kreativität zu geben gerade auch in der Grundschule noch und ich finde auch dass es eigentlich schon teil des Unterricht oder der Schule generell sein sollte, dass Kinder auch da schon lernen wie gehe ich mit meinen Emotionen um. ich sage das jetzt immer wieder aber es ist nur so wichtig, weil wir könnten uns dadurch so viele auch gesellschaftliche Probleme meiner Meinung nach ersparen und deswegen ja das wäre das was ich mir wünschen würde für das Schulsystem.
50.	32:18.4 - 32:37.6	I:	Vielen Dank dir. Was denkst du könnte man Unternehmen z.B. als Lehrkraft, um hochsensible Kinder mehr zu unterstützen? Kennst du vielleicht irgendwelche Maßnahmen? Du hast jetzt zum Beispiel schon ein paar Atemübungen genannt, du hast Bewegung genannt die man vielleicht im Unterricht einfach noch mal anwenden könnte.
51.	32:39.4 - 33:36.6	B:	Ja also was ich ganz wichtig fände werde eben es kommt natürlich immer drauf an aber dass man Kindern auch die Möglichkeit gibt Lösungen auf ihre Art und Weise zu finden also dass man jetzt nicht okay das ist ja eine weg und nur das ist richtig und so musst du das machen sondern dass man da halt wirklich ein bisschen mehr Raum gibt Kindern auch ihre Ideen Kreativität und das alles auch einbauen zu können natürlich wie gesagt spezielle Stärken auch zu fördern und was ich auch wichtig finde Kindern auch wirklich kreative Pausen zu geben also wirklich wie du jetzt auch schon gesagt hast es gibt so einfache Körperübungen wenn ein Kind den ganzen Vormittag still sitzen muss dann ist das eigentlich das ungesündeste für das Nervensystem des Kindes was man tun kann also wenn man einfach immer wieder kurze Übungen Bewegungsübungen einfach mal kurz eine Minute schütteln alle zusammen meiner Meinung nach wurde das sehr viel verändern und die Kinder werden auch viel Aufnahmefähiger. Ja.
52.	33:37.2 - 33:46.6	I:	Danke dir. Hast vielleicht auch Tipps zum Thema Eltern wie man mit Eltern von hochsensiblen Kindern umgehen kann?
53.	33:49.1 - 34:57.2	B:	Also ich glaube die Aufklärung ist auch ganz ganz wichtig, dass eben auch das Verständnis da ist das auch Eltern eben dem Kind sage ich mal Raum für die Gefühle und auch für die Bedürfnisse des Kindes geben sage ich jetzt mal und dem Kind wie gesagt auch hier einfach vermitteln das ist richtig ist wie es ist. im Idealfall das wäre natürlich super schön wenn Eltern auch Vorleben weil ich meine Kinder lernen ja auch durch Nachahmung wenn sie Kindern vorleben würden auch im Alltag wie gehe ich gesund mit meinen Emotionen wie gehe ich gesund mit bestimmten Situationen um dass ich auch mal Grenzen setzen darf dass ich auch mein nein sagen darf also wenn es ein Kind vorgelebt wird, dass auch die Eltern auf ihre Bedürfnisse hören dass das Kind mit einbezogen wird und ähm diesen gesunden Umgang mit Gefühl von Anfang an erlernt und mitbekommt dann wäre das natürlich absolut beste was es gibt ja und natürlich auch der Freiraum für Kreativität also wie kann ich mein Kind auch in seiner Kreativität in seiner Eigenart fördern finde ich auch einen wichtigen.
54.	34:58.9 - 35:26.5	I:	Danke dir, dass du das Thema Kreativität noch mal bestärkt hast. Ich finde selbst allein das irgendwie parallel einzubauen schadet nicht im Unterricht, ich glaube da lässt sich doch einiges auf jeden Fall machen. Vielen Dank dir, wenn wir jetzt gerade schon so beim Thema Beruf sind bei Schule, möchtest du doch noch mal ein bisschen was über dein Coaching noch mal erzählen was genau du machst?

55.	35:28.2 – 38:37.8	B:	Gerne. Ja also ich möchte alle hochsensiblen Frauen ansprechen die aktuell eben einfach noch unter ihrer Wahrnehmung sage ich mal und allem was halt damit einhergeht bleiben, weil ich einfach das auch sage ich mal nicht nur von mir kenne, sondern eben auch aus vielen Gesprächen von vielen Leuten die auch hochsensibel sie sind wo ich weiß die halten sich neuen Situationen gefangen, die absolut gegen ihre Natur sind und ich weiß auch dass es ganz schwer ist oft sich daraus zu befreien oder dass man oft nicht weiß hey okay andere verstehen mich eh nicht ja deswegen also ich persönlich finde es ist wahnsinnig hilfreich mit jemanden zu arbeiten oder jemanden an der Hand zu haben der selber auch hochsensibel ist und der einfach das mitfühlt und einfach weiß wie es angeht also das war für mich mir hat das viel mehr schon geholfen als jemand der vielleicht 20 Jahre Berufserfahrung hat aber einfach nicht versteht was in mir vorgeht und deswegen war das für mich auch ähm ja so ein richtiges Herzensthema dass sich diese Frauen halt verstanden fühlen und vor allem dass wir dann einfach nicht mit klassischen Methoden arbeiten ja also dass wir das Ganze nicht wieder gedanklich durchkauen sondern dass wir halt wirklich uns vom Kopf wieder in den Körper bewegen das heißt ich mache halt wirklich viel mit Körperarbeit mit Emotionsarbeit und ich mache aber auch alles intuitiv also ich möchte jetzt nicht sagen so in der ersten Session machen wir das in der zweiten machen wir das das ist einfach eigentlich unnatürlich weil ich weiß ja nicht wofür jetzt in der nächsten Session das System von der Klientin bereit ist ja welches Thema bei ihr ansteht das heißt ähm ich arbeite wirklich komplett mit meiner Intuition und möchte natürlich auch in der Klientin wieder diese Verbindung zu Intuition wenn du die Verbindung hier wieder hast dann hast du die Verbindung zu deiner Intuition und dann möchte ich dass die auch hinkommt und wir arbeiten einfach wirklich in jeder Session ganz intuitiv also das kann mal sein dass wir eine Session dann nur Breathwork machen das kann sein dass wir nur mit inneren Anteilen Arbeiten es kann aber auch sein dass wir einfach mal gar nichts machen dass wir einfach mal nur schweigen und schauen was kommt was passiert also es ist wirklich super individuell und ich habe da einfach sage ich mal so mein Repertoire war ein Übungen und Methoden und entscheide oder wir entscheiden das dann zusammen was wir halt in der Session dann machen dürfen deswegen ja es ist halt jeder Hochsensible ist ja auch so individuell und jeder hat ein ganz anderes Thema und es ist aber ja auch so dass wir unsere also das ist ja was wir sind und das nehmen wir mit in den Job und das nehmen wir mit in die Beziehung weil das sind wir ja und deswegen habe ich mich da auch jetzt ganz bewusst nicht auf einen Lebensbereich beschränkt weil ich bin der Meinung wenn du weißt wie du mit deiner Hochsensibilität umgehst dann muss es nicht zum Burnout kommen dann kann ich mich aus einer toxischen Beziehung vielleicht befreien ja wenn ich da auch mit alten Themen noch mal arbeite und dafür ist halt ähm dafür soll das Coaching stehen dass es komplett individuell ist und wir halt einfach eine ganz große Bandbreite an Möglichkeiten und Methoden haben.
56.	38:38.3 - 38:56.5	I:	Sehr schön, ich bin gespannt wo es dich dann die nächsten Jahre dann auch noch weiter hin verschlägt. Vielen Dank dir. Liegen dir denn noch weitere Themenbereiche irgendwie am Herzen, irgendwas was du gerne noch loswerden möchtest?
57.	38:58.3 - 39:35.9	B:	ja also vielleicht ganz generell was ich finde noch einfach wichtig ist zu sagen ist das als Hochsensible man muss sich bewusst machen, was für andere funktioniert das muss für mich nicht funktionieren. Also wir haben in der Regel diesen Drang zu Individualität und auch wirklich Neues irgendwie zu erschaffen sage ich mal und die meisten halten sich ja so stark zurück und ich bin aber der Meinung dass gerade momentan so unendlich wichtig

			ist, dass sich Hochsensible einbringen ja also auch in die Gesellschaft äh unseres System ich glaube da braucht es ganz viel Neues und jetzt stell dir meine [unv.].
			((Internetschwierigkeiten))
58.	40:33.4 - 40:34.1	I:	Entschuldigung.
59.	40:39.8 - 40:40.5	B:	Kein Problem.
60.	40:41.7 – 41:12.4		Genau was ich sagen wollte, stell dir mal eine Gesellschaft vor die maßgeblich auch von Hochsensiblen aufgebaut wird, die wir jetzt aktuell haben einmal komplett umwerfen und das neue aufbauen und einfach auch wieder menschlicher gestalten, deswegen finde ich jetzt das ganz ganz wichtig, dass halt Hochsensible sich auch wirklich einbringen und ähm es ist einfach auch so wichtig zu erkennen dass man nur so lange drunter leidet solange wir uns halt noch nicht verstehen und auch nicht wissen wie wir damit umgehen und ja das ist das was ich noch sagen wollte
61.	41.12.5- 41:51.6	I:	Danke dir, ein schönes Fazit sozusagen. Ja perfekt, dann haben wir es tatsächlich auch so gesehen schon im Interview geschafft. Vielen vielen Dank dir für deine Antworten, da sind viele interessante Sachen noch mal dabei, vor allem auch zum Thema innere Energien. Sehr spannend, ich glaube da kann man definitiv auch einiges weitermachen, auch wie gesagt für die Schule als Beispiel. Perfekt.
			-Nachgespräch-

Transkription _Interview B

Datum der Aufnahme	25.04.2022
Dauer der Aufnahme	27:08 Minuten
Interviewende Person	Gwendolin Zultner
Datum der Transkription	06.05.2022
Länge des Transkripts	9 Seiten
Besonderheiten	-
Transkriptionsregeln	<i>Siehe Anhang Transkriptionsregeln</i>
Postskriptum	Das Interview fand in dem Wohnzimmer der Befragten statt.

	Zeit		Text
			<i>-Vorgespräch-</i>
1)	00:00.3 - 00:10.0	I:	Vielen Dank dir noch mal. Wie bist du denn an sich auf das Thema Hochsensibilität gekommen?
2)	00:12.0 - 01:11.6	B:	Ähm also tatsächlich bin ich selbst betroffen und ich ähm bin durch meinen Arzt darauf gekommen. Also ich habe in der achten Klasse Symptome gezeigt, ich war sehr sehr angestrengt in der Schule dadurch, dass meine Mitschüler ähm die ganze Zeit geredet haben, ich konnte mich einfach nicht konzentrieren und zuerst wurde da auf ADHS getippt von den Lehrkräften auch und ähm des wars dann aber nicht und dann war ich total verzweifelt, weil ich nicht wusste was das dann sonst ist. Natürlich dachte ich dann ab und zu vielleicht fühlt sich ja jeder so, aber irgendwie konnte das nicht sein. Ich habe so viel Energie gebraucht um mich zu konzentrieren, dass ich wirklich immer dachte, da kann doch etwas nicht stimmen. Und ähm tatsächlich war auch dieser Druck in Klausuren so hoch oder in Klassenarbeiten, dass ich wirklich so viel Energie auch um mich zu beruhigen gebraucht habe, ähm aber es war jetzt nicht so eine Angst, sondern wie ein Druck, wegen der Zeit auch vor allem. Ähm genau. Und dann hat man gesucht, ich war bei Ärzten gewesen, habe mit meiner Lehrerin geredet und als es dann ADHS eben nicht war, kam in der 10. Klasse dann jemand auf die Idee, dass das dann Hochsensibilität sein könnte und tatsächlich wurde mir das dann auch bestätigt, aber erst zwei Jahre später.
3)	01:11.9 - 02:11.6	I:	Also doch auf jeden Fall ein langer Zeitraum der da dazwischen war. Ähm du hattest jetzt grade den Druck in Klassenarbeiten erwähnt aber jetzt auch die Geräusche, wie zeigt sich denn deine Hochsensibilität noch bei dir? Wie ist sie denn noch ausgeprägt?
		B:	Also meinst du jetzt aktuell?
		I:	Ja sehr gerne jetzt aktuell auch oder auch von früher, wenn sich irgendwas verändert hat.
4)	02:11.8 - 02:49.7	B:	Ja also im Alltag vor allem zeigt sich das ganze ähm grade auch schon beim Fernsehschauen, wenn ich mir Filme ansehe, dann muss ich wirklich darauf achten in welcher Rubrik diese Filme sind, weil Horrorfilme kann ich gar nicht anschauen. Ich fühle mich danach immer noch komplett so, als hätte ich da selber

			mitgespielt oder als wäre es gar kein Film gewesen. Und wie man sich vorstellen kann, ist es kein schönes Gefühl gewesen, vor allem dann zum Einschlafen und grade, wenn ich sehr traurige Filme ansehe, dann muss ich die ganze Nacht oder den ganzen Abend noch darüber nachdenken und bin selbst total traurig, das heißt ich nehme da wirklich die Emotionen auch aus dem Film und ähm das beeinflusst dann meine eigenen Emotionen. Und dann ist es auch so, wenn es Freunden schlecht geht, dass es mir dann auch total schlecht geht, auch wenn ich einen guten Tag hatte. Und so lässt man sich halt sehr viel von seinem Umfeld beeinflussen.
5)	02:51.7 - 03:02.5	I:	Ähm du hast gerade schon die Beeinflussung durch dein Umfeld gesagt. Welche Auswirkungen hat das denn für deinen Alltag? Wie gehst du allgemein mit deiner Hochsensibilität um?
6)	03:03.8 - 03:55.1	B:	Ähm also wie gesagt, gerade beim Fernsehschauen hat es ja diese Auswirkung und gerade bei so Kleinigkeiten einfach schon. Aber auch sei es das Treffen in der Disko oder in größeren Gruppen, was ja die meisten Menschen eigentlich mögen, macht einen ein bisschen zu einem Außenseiter. Ähm ja gerade auch dieser Schlafmangel dadurch, dass man wirklich abends ewig mit seinen Gedanken beschäftigt ist und seinen Emotionen ähm auch nicht wirklich gut einschlafen kann und einem da dann der gute Schlaf fehlt, ist es finde ich auch immer wie ein Teufelskreis in den man da immer rein kommt damit man da am nächsten Tag schon wieder nicht genug Energie hat und reizempfindlich ist auch für Geräusche. Ich glaube, dass man da dann auch durch den Schlafmangel, dass sich da dann alles verstärkt.
7)	03:56.2 - 04:05.5	I:	Mhh. Ähm du bist grade ja auch auf den Schlafmangel eingegangen, aber auch z.B. Auf größere Gruppen. Wo liegen denn allgemein noch Herausforderungen im Alltag?
8)	04:06.7 - 05:09.5	B:	Ähm also ich merke auch total, dass ich bei Hunger total empfindlich bin, ich denke, dass viele Menschen da grätig werden, aber bei mir ist das wirklich auch so, dass ich mich auf gar nichts konzentrieren kann und nur die ganze Zeit denke: ich habe jetzt Hunger, ich habe jetzt Hunger also wirklich ich bin da so eingeschränkt, dass ich mich nicht mit etwas anderem beschäftigen kann, bis ich nicht etwas gegessen habe. Ähm da tut mir mein Partner dann auch manchmal leid, der weiß schon Bescheid und dann ist das auch okay. Also eigentlich ist man dauerhaft beeinträchtigt. Auch wenn ich mit der Bahn fahre, dann sind da viele Menschen, viele Geräusche von den Menschen außerhalb, von Hunden vielleicht. Also vielleicht nehmen das auch andere Menschen gar nicht wahr, wirklich so Mini- Geräusche, man muss sich das vorstellen, dass diese Reizüberflutung wirklich die ganze Zeit da ist und das Gehirn das nicht richtig ablenken kann. Wirklich alles kommt an und nicht nur das wichtigste wird herausgefiltert, sondern man muss wirklich dauerhaft mit dem Lärm umgehen.
9)	05:11.6 - 05:42.6	I:	Ähm. Man merkt jetzt definitiv einige Herausforderungen die du genannt hast, im Alltag und in der Partnerschaft. Welche Bedürfnisse würdest du denn sagen hast du auch im Alltag?
10)	05:44.1 - 06:18.8	B:	Also Bedürfnisse würde ich sagen habe ich insofern mehr als andere, ähm, sich zu beruhigen auch wirklich mal Zeit für mich zu haben ähm gerade auch so eine Stille-Phase mit der Meditation die brauche ich um mich ablenken zu können vom Alltag und auch abends um herunterzukommen, dass ich wirklich abschalten kann. Einfach nichts hören, einfach mich selber auf meine Atmung konzentrieren ähm genau das ist so ein bisschen mein Moment in dem ich dann Energie wieder aufladen kann. Ähm auch wenn es mir dann mal

			wirklich schlecht geht, dass ich wirklich Zeit alleine brauche das ist auch wichtig, dass mein Umfeld dann das auch akzeptiert und sich nicht ewig sorgen macht und denkt sie müssten mich aufheitern das ist ja absolut nicht schlimm aber ich brauche dann einfach meine Ruhe. Damit es mir wieder gut geht. Genau.
11)	06:18.8-06:20.1	I:	Sehr schön, dass du Möglichkeiten gefunden hast, wie du mit deiner Hochsensibilität da auch umgehen kannst. Ähm du hast grade auch schon von deinem Partner und deinem Umfeld geredet, wissen denn allgemein deine Familie und deine Freunde, dass du hochsensibel bist und wenn ja, wie gehen sie denn damit um?
12)	06:20.2 – 08:36.8	B:	Ja, sie wissen auf jeden Fall Bescheid. Ähm am Anfang war es für alle natürlich ein bisschen schwierig, insbesondere vor der Diagnose war es total schwierig für die anderen mich zu verstehen, die dachten dann ja ich übertreib halt oder ich bin dann eine Heulsuse gewesen im Kindergarten, empfindlich und so diese Sachen die man halt generell oft hört. Ähm und man fühlt sich dann selbst auch total schlecht. Also man denkt dann auch selber man ist wirklich nur empfindlich und jedem geht es eigentlich so. Äh als dann aber die Diagnose da war, dann habe ich mich wirklich geholfen gefühlt und meine Eltern haben es dann total ernst genommen und auch mit mir zusammen so eine Art Therapie besucht, in der man wirklich damit erarbeiten konnte, wie geht man damit um und was ist das ganze überhaupt. Und dann habe ich denen nochmal wirklich erklärt wie es mir denn geht, dass sie so ein bisschen wenigstens nachvollziehen können wie ich mich fühle und haben mir dann auch ganz klar gesagt, wir kommunizieren, ich sag einfach mir geht es jetzt so ich brauch meine Ruhe, dass sie einfach Bescheid wissen und gerade auch mein Partner, der weiß es, wenn ich gerade in so einer Phase bin oder in einer leichten Depression oder in so einer emotionalen Phase, dass ich die ganze Nacht irgendwie durchgeweint habe, dann weiß er auch Bescheid am nächsten Morgen, dass ich auch meine Ruhe brauche oder er geht mit mir raus spazieren an die frische Luft aber ohne Lärm einfach nur Radfahren, raus gehen äh ohne großen Trubel. Wir wohnen auch an einem Waldstück deswegen, weil es nie eine angenehmere Stille gibt als im Wald und da komme ich auch immer ziemlich gut herunter, weil dann oft auch wenig Menschen dort sind. Genau. Joa und deswegen würde ich sagen, mein Umfeld geht dementsprechend gut damit um, weil sie Bescheid wissen, aber natürlich können sie sich nicht komplett in mich hineinversetzen, aber das verstehe ich auch, weil ich kann mich ja auch nicht reinfühlen, wie sich Leute fühlen, die das nicht haben.
13)	08:36.9-08:38.6	I:	Vielen Dank auch für die persönlichen Eindrücke, jetzt auch vor allem im Bereich Familie und Partner. Ähm falls du Kinder hast bzw. mit Kindern arbeitest, wie denkst du wird der Umgang mit hochsensiblen Kindern sein? Was muss da deiner Meinung nach beachtet werden?
14)	08:38.7 - 09:57.5	B:	Also ich find es ganz ganz wichtig, äh dass man die Kinder nicht gleich abstempelt im Sinne von wie ich es schon gesagt habe: Das ist halt eine Heulsuse, das ist halt ein empfindliches Kind. Das man wirklich auch sich reinversetzt: Okay, ich würde da jetzt vielleicht nicht weinen, wenn mir das passiert, aber es gibt Leute, für das sich das schlimmer anfühlt ähm also, dass man nicht davon ausgehen darf, wie meine Emotionen sind sind auch andere ihre Emotionen. Ähm genau. Und das find ich ganz ganz wichtig, dass man das auch bei Kindern schon thematisiert und auch mit denen vielleicht schon bespricht: Hey wie fühlt sich vielleicht jemand anderes fühlt jeder Mensch das gleiche? Wie geht's dir denn, wenn deine Eltern dir sagen, morgen

			fahren wir in den Europapark. Fühlt sich vielleicht ein Kind, das Angst vor Achterbahnen hat, freut sich überhaupt nicht und hat die ganze Zeit Angst, ein Kind das äh schon seit Ewigkeiten sich den Wunsch hat freut sich total. Also auch wirklich da thematisieren an einfachen Beispielen, nicht jeder Mensch fühlt gleich. Und ich glaub auch, dass Kinder das schon gut verstehen können, wenn man es thematisiert.
15)	09:57.6-09:59.8	I:	Wow. Vielen herzlichen Dank auch dafür. Ähm ich würde gerne jetzt zum Thema Risiken übergehen, ähm welche Risiken trägt denn deiner Meinung nach das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität?
16)	09:59.9 – 11:11.0	B:	Also das größte Risiko würde ich sagen ist ähmm dieses allein sein und Außenseiter sein. Einerseits möchte man ja auch viel alleine sein, aber es gibt ja auch Phasen oder auch grade gute Freunde, einfach nicht in so einem lauten Setting ähm grade vielleicht bei einem Kaffee oder sonst etwas da braucht man natürlich auch Nähe und Zuneigung und Freunde die einem zuhören. Ähm allerdings, wenn diese ganzen Menschen auch gerne in Gruppen weggehen in Diskos usw. und man da halt nicht immer dabei ist äh ist es halt oft so, dass man nicht alle Gemeinsamkeiten dann teilt und dadurch schnell zum Außenseiter dann wird oder dann doch nicht ganz so enge Freundschaften aufbauen kann. Ähm ich habe jetzt schon meine zwei, drei ganz engen Freunde, das reicht mir auch, aber ich glaube nicht, dass es jedem Hochsensiblen gelungen ist, äh die richtigen Menschen zu finden, die einen da auch gut verstehen können.
17)	11:11.1-11:12.7	I:	Vielen Dank. Ähm du hast vorhin schon so ein bisschen heraushören lassen, z.B. auch mit den Geräuschen, ähm und dem Umgang mit Hochsensibilität, bist du da denn schon einmal persönlich an deine Grenzen gestoßen?
18)	11:12.8 - 12:13.31	B:	Ja, auf jeden Fall schon sehr oft. Also ich hatte jetzt kein Burnout oder eine schwere, tiefe Depression, sondern man kommt oft an seine Grenzen und merkt einfach, der Körper kann nicht mehr, ich muss jetzt krankgeschrieben werden, ich muss jetzt daheim bleiben es geht nicht. Selbst wenn man möchte und ich gehe gerne zur Arbeit, ähm ist es dann wirklich so, dass die Emotionen wirklich so stark sind, dass man nicht kann. Man muss weinen, man hört nicht auf, diese Reizüberflutung es fühlt sich einfach alles viel zu viel an. Und man muss einfach dann wirklich Ruhe haben und kann nicht sich noch weiteren Lärmen oder Geräuschpegeln auseinandersetzen oder aussetzen. So.
19)	12:14.8 - 12:22.2	I	Wenn du jetzt von deinen persönlichen Momenten erzählst. Ähm wie bist du denn in dem Moment mit der Überbelastung umgegangen?
20)	12:24.3 - 13:05.8	B:	Also ich versuch dann ähm immer sehr tief zu atmen, mich wirklich auf meine Atmung zu konzentrieren ähm ich versuch mich zurück zu ziehen, wenn das möglich ist, ähm wie gesagt meine Meditation bau ich in meinen Alltag ein. Abends vorm schlafen gehen ähm auch die runde also die Runde am Morgen, einfach kurz durch dieses Waldstück wie schon erzählt hab. Ähm da habe ich eigentlich sehr gute Erfahrungen damit gemacht und auch einen guten Ausgleich von Lärmaussetzung zu Stille gefunden, was für mich wirklich einfach ähm ja damit kann ich gut mit meiner Hochsensibilität Leben sagen wir's so.
21)	13:07.5 - 13:19.3	I:	Sehr schön, dass du auch etwas gefunden wo du dann ähm wo es dir damit dann auch besser geht so Alternativen die du dann auch machen kannst um das auszugleichen. Ich würde jetzt sehr gerne noch einen Exkurs zu anderen Erscheinungen machen. Gibt es denn, weil du vorhin schon ADHS z.B. genannt hast, gibt

			es denn für dich einen Zusammenhang zwischen HS und Schüchternheit oder Hochbegabung oder Asperger oder ADHS oder Autismus?
22)	13:20.7 – 15:49.1	B:	Also es gibt auf jeden Fall einen Zusammenhang, und zwar dass alle Menschen die in irgendeiner Weise betroffen sind die du grad genannt hast ähm Außenseiter sind, äh weil sie einfach nicht so denken können wie alle anderen. Ähm ADHS und Autismus würde ich sagen oder auch Hochbegabung sind Dinge die glaube ich mehr Anerkennung auch schon in der Gesellschaft gefunden habe. Vielleicht auch weil es ein bisschen offensichtlicher ist als eine Hochsensibilität. Grad auch bei Autismus würde ich sagen bemerkt man das von außen schon etwas mehr oder da erkennt man dann auch die gewissen Züge, aber Hochsensibilität ist glaube ich so ein großes Spektrum und die Betroffenen Sprechen gar nicht so drüber und wie gesagt man denkt auch selbst alle fühlen sich so und dadurch äh glaub ich dass man sich dann bei den anderen des einfacher ist vielleicht auch zu diagnostizieren. Genau. Aber auf jeden Fall ähm denke ich dass dieselben Symptome oder ähnliche Symptome bei den Sachen die du genannt hast auftreten können, kommen vielleicht von etwas anderes her aber sind ähnliche Symptome und deswegen hats auf jeden Fall alles miteinander zu tun und die Menschen, die damit betroffen sind, ähm sollten auf jeden Fall in den Alltag integriert werden ohne den Alltag der anderen so zu verändern, einfach weil dieses Hineinversetzen von beiden Seiten aus schwierig ist, sowohl von Hochsensiblen als auch von Menschen mit ADHS oder Autismus. Die kennen es ja nur so wie sie selber sind und können sich auch nicht in Anführungszeichen normale Menschen hineinversetzen oder in Menschen, die nicht von sowas betroffen sind. Also es ist sowohl in die eine Richtung, als auch in die andere Richtung. Und deswegen glaub ich, dass es wirklich wichtig ist, dass man sowas thematisiert. Genau wie fühlt sich eigentlich jemand anderes, egal ob er betroffen ist von sowas oder nicht.
23)	15:50.3 - 15:51.4	I:	Vielen herzlichen Dank. Wir haben vorhin schon über die Risiken von Hochsensibilität gesprochen, wie z.B. Reizüberflutung und auch Ausgrenzung hast du vorhin genannt. Kennst du denn verschiedene Präventionsmaßnahmen? Fallen dir dafür vielleicht irgendwelche ein?
24)	15:52.6 – 17:29.2	B:	Also wie gesagt, schon so ein Spaziergang durch den Wald oder Meditation hilft mir eben. Ich kann mir auch vorstellen, dass es helfen würde sich in so Selbsthilfegruppen zu treffen und mit anderen Betroffenen zu sprechen, allein auch schon zu sehen auch Hochsensibilität hat sehr viele Seiten und das Spektrum ist sehr groß dass sich nicht mal da jeder gleich fühlt, also dass ich da nochmal jeder Selbst in diese Situation kommt: Ich muss jemanden Verstehen, der sich anders fühlt als ich und dadurch reflektieren kann so geht es den andren Menschen wenn sie mich versuchen zu verstehen. Also ich glaube, dass da einfach schon viel Erleichterung für eine Selbst geschaffen werden kann, weil man einfach nicht denkt wieso versteht mich keiner, sondern es ist einfach schwierig sich einander komplett nachvollziehen zu können also wie die Gefühle sind und deswegen ist es umso wichtiger zu lernen, genau zu beschreiben wie föhl ich mich denn. Und das ist auch wichtig, dass man lernt darüber zu sprechen und wirklich ausdrücken zu können wie föhl ich mich. Man kann es ja nicht abgrenzen im Vergleich im Vergleich zu dem und dem föhl ich mich so und so des kannst du ja nicht du kannst ja nicht in jemand anderen reingucken und deswegen kann man versuchen seine Emotionen wirklich so aufzuschreiben. Ich föhle mich in der und der Situation so und so. Also wirklich

			versuchen wortwörtlich zu beschreiben wie es einem geht und das ist nicht einfach auch nicht für Menschen die nicht betroffen sind.
25)	17:29.2-17.31.0	I:	Diese Gefühle aufschreiben wäre das z.B. auch für dich eine Therapiemöglichkeit dann im Endeffekt?
26)	17:31.0 – 19:23.0	B:	Auf jeden Fall. Also morgens ähm hab ich einfach auch so eine Stunde die ich für mich nehme und da gibt's auch so ein Buch das kann ich empfehlen das heißt „miracle morning“ und da geht's halt wirklich darum den Tag gut zu starten und ich kann auch vorstellen, dass es für Menschen dient die nicht betroffen sind, dass man sich wirklich am Anfang mit sich selbst beschäftigt, da mach ich dann eine kleine Meditation ähm da spreche ich auch Affirmation grade so wie „wie möchte ich mich heute fühlen“, „wie soll mein Tag sein“, dass ich mich schon vorstelle ich sitze in der Arbeit und es geht mir gut und ich lasse diese Reize mich nicht beeinträchtigen. Also ich glaube, dass man auch viel durch die Gedanken machen kann. Ähm und sich gar nicht so viel damit beschäftigt, dass man jetzt hochsensibel ist, sondern sich mehr damit beschäftigt wie man damit umgeht. Und durch diese positiven Gedanken kann man auch seine eigenen Symptomaten sag ich mal positiv beeinflussen und durch des aufschreiben in so ein kleines Tagebuch, jeden Tag reflektiere ich auch morgens kurz auf einer Seite so ein bisschen wie es mir an dem Tag geht, auch vielleicht morgens schon, wo meine Ziele such ich mir vor Augen, dass man sich auch wirklich auf sich konzentriert und dann am Abend schau ich mir noch mal an hey wie hat es denn geklappt und warum, damit ich selber an mir arbeiten kann. Und ich glaube, dass das jedem Menschen helfen kann, egal ob Hochsensibel oder nicht. Aber insbesondere Hochsensiblen, weil man sich wirklich aktiv eine Stunde morgens vor dem Aufstehen in Ruhe erstmal aufsteht, nicht hektisch, sondern dann wirklich mit sich selbst erstmal beschäftigt und mit seinen eigenen Gefühlen wie die heute eigentlich sind.
27)	19:24.0 - 19:28.6	I:	Ein sehr schönes Ritual auch für jeden Morgen. Vielen herzlichen Dank auch hier für die persönlichen Eindrücke. Ich würde gerne jetzt weiter zum Thema Schule gehen. Dadurch, dass ich ja Grundschullehramt studiere, wird mich auch ähm nochmal das Thema Schule interessieren. Wenn du zurück an deine Schulzeit denkst, wie erging es dir damals im Unterricht? Hättest du dir vielleicht ein paar Sachen bezüglich Umgangs mit den Lehrkräften, Unterricht irgendwie anders gewünscht?
28)	19:28.3 - 20:49.3	B:	Mhh. Also ich denk an unterschiedliche Zeiten zurück. Vor der Diagnose war es für mich sehr schrecklich, einfach weil ich mich nicht verstanden gefühlt hab, ich denk die Phase in der 8. Klasse ist für keinen Menschen leicht, aber trotzdem dachte ich immer ich stell mich so an wie ich auch schon erzählt hatte, dass das Problem auch an mir liegt, dass ich einfach zu empfindlich bin. Dass sich alle so fühlen aber die anderen einfach besser damit umgehen können und ich das einfach nicht kann und deswegen auch weniger Wert bin. Hätte jetzt eine Lehrperson sich mehr damit auseinandergesetzt und auch die Gefühle und sowas mit angesprochen, dann hätte ich mich auf jeden Fall glaube ich ein bisschen besser aufgehoben gefühlt. Genau ich denke, dass da Lehrkräfte auf jeden Fall mehr informieren sollen. ((Gemurmel))
29)	20:53.7 - 21:00.7	I:	Ähm was könnte man denn z.B. noch unternehmen, um hochsensible Kinder in der Grundschule zu unterstützen?
			((laute Gespräche im Nebenraum))

30)	21:03.2-21:04.6	B:	((lachen)) Ähm kannst du die Frage bitte noch einmal Wiederholen?
31)	21:04.7 – 21:6.7	I:	Was könnte man noch mal zusätzlich unternehmen, um hochsensible Kinder in der Schule nochmal intensiver zu unterstützen?
32)	21:6.8-22:53.3	B:	Ich kann mir vorstellen, dass die Sitzordnung eine große Rolle spielt. Also Gruppentische fand ich persönlich schrecklich, weil man da ständig von Geräuschen umgeben war, egal ob die nur ihre Hefte rausgekramt haben oder ihre Stifte oder ihre Spitzer also wirklich da nimmt ja alles jedes mini Geräusch wahr, und dann kam es irgendwie gefühlt von allen Seiten. Und ich fand es einfach besser, wenn die Tische in Reihen standen und ich vielleicht vorne rechts im Eck sitzen durfte und einfach nur eine gute Freundin neben mir saß die mich auch gut verstehen konnte und der ich dann auch gesagt hab okay, wenn ich mich konzentrieren muss kann ich nicht gleichzeitig auch mit dir flüstern oder spreche, dass mich das halt stört oder ablenkt. Da ist es dann einfach auch besser, dass man auf die Sitzordnung achtet. Und auch generell auf die Geräuschatmosphäre im Raum. Also wenn die Lehrkraft sich auch mal ein Feedback eingeholt hätte, wie wir Kinder denn die Lautstärke empfinden, wäre das glaube ich auch von Vorteil gewesen. Sie selbst also war eine gute Lehrerin aber auch eine sehr lebhafte und äh ich denke, dass ihre Schwelle zu was laut ist und was nicht einfach viel höher war als von anderen Menschen und deswegen hat sie sich gar nicht gefragt ob es für die Kinder die in der Klasse sitzen zu laut ist. Und auch da mit einer kleinen Rückmeldung am Schluss mit dem Daumen oder mit einer Lärmampel, dass man das irgendwie so ähm ja regulieren kann, dass es einfach für auch grad hochsensible Kinder, die ja auch doch einen größeren Teil der Bevölkerung ausmachen zugutekommt.
33)	22:55.8-23:02.6	I:	Vielen Dank. Ich habe da jetzt schon so rausgehört, die Sitzordnung spielt für dich eine große Rolle, aber auch zum Beispiel die Lärmeinflüsse. Was könnten denn hochsensible Lehrkräfte vielleicht auch tun, um den Schulalltag einfacher zu gestalten?
34)	22:55.8 - 24:24.7	B:	Also ich habe da auf jeden Fall Respekt davor, wenn sich jemand anderes hochsensibles der sich vielleicht so fühlt wie ich den ganzen Tag mit Kindern auseinandersetzt, da ist natürlich sehr viel Geräusch und Lärm da. Ähm dennoch kann diese Lehrkraft vielleicht auf eine ruhige Art arbeiten, also mit vielen Ritualen und vielleicht auch Klangschalen, ja einfach, dass die Klasse vielleicht weiß. Also das mit der Klasse thematisieren und ihnen auch sagen, dass man da einfach sehr Lärmempfindlich ist. Und genau, dass die Klasse vielleicht auch einfach Rücksicht nimmt. Ähm ja also wirklich vielleicht auf diese ruhige Art mit den Ritualen Ruhe hineinbringt, dass sie auch ihre Stimme nicht einsetzen muss. Ich denk grade in der Grundschule ähm kann man das noch ziemlich gut durch sowas lenken und klingeln, genau dass man da die Kinder wirklich wirklich zur Ruhe bringt und auch ein Ruhiges Arbeiten erzielt.
35)	24:25.9 - 24:35.5	I:	Vielen Dank für deine Ideen dann auch nochmal. Fällt dir vielleicht noch irgendetwas ein, um mit den Eltern von hochsensiblen Kindern, wie man damit umgehen könnte?
36)	24:37.2 - 25:45.0	B:	Ich denke, dass auf jeden Fall sehr wichtig ist, wenn schon eine Diagnose da ist, mit den Eltern darüber zu sprechen. Dass man auch Lösungen bei den Hausaufgaben z.B. findet. Wenn ein Kind beispielsweise Hochsensibel ist und durch wenig Konzentration in der Schule einfach ähm nicht so viel Stoff durchkriegt, dass es dann nicht alles als Hausaufgabe noch machen muss, sondern einfach noch 15 min. noch

			weiterarbeitet an einem Thema und dass man sich mit den Eltern gemeinsam überlegt, wie das Kind einfach bestmöglich zurechtkommen kann. Wenn die Diagnose noch nicht fällt ist es glaube ich noch wichtig, sollte man so einen Verdacht haben, dass das Kind hochofsensibel ist, dass man das den Eltern vielleicht auch sagt, und auch wirklich wichtig ist dass man sagt das ist nichts schlimmes, aber dass das Kind Vorteile bekommt wenn es diagnostiziert ist und dass dem Kind auch dann helfen kann auch für sich selber zu verstehen auch. Wieso fühle ich mich so und wieso fühlen die anderen nicht so?
37)	25:37.1 - 25:45.4	I:	Vielen Dank. Definitiv ist auch der Zusammenhang mit den Eltern sehr großer und ein sehr wichtiger Punkt.
38)	25:47.3 - 26:02.8	B:	Genau, besonders wichtig ist es, an einem Strang zu ziehen. Ähm ich kann mir auch vorstellen, dass es sonst auch schwierig wird, wenn die Eltern das nicht akzeptieren wollen. Genau, da müssen auf jeden Fall beide da dran arbeiten wollen.
39)	26:03.9-26.21.9	I:	Danke für die Ergänzung. Wunderbar. Ja dann sind wir tatsächlich auch schon am Ende unserer Fragen angekommen, ähm gibt es denn noch irgendwelche Themenbereiche, die dir am Herzen liegen, gibt es noch irgendetwas was du noch sagen möchtest?
40)	26:23.2 - 27:02.9	B:	Eigentlich ähm nicht. Ich finde du hast das alles ziemlich gut abgedeckt das Thema und ich konnte jetzt auch viel darüber ähm reden. Es war mir jetzt nicht zu persönlich, aber trotzdem hoffe ich, einen Eindruck geben zu können oder dass du mich verstehst wie es mir geht. Es ist wie gesagt schwierig, das genauso auszudrücken wie es mir wirklich geht in jeder einzelnen Situation im Alltag es ist ja unmöglich zu beschreiben und trotzdem finde ich hast du es gut auf den Punkt gebracht tatsächlich. Und ich hoffe also ich finde's super dass du das Thema machst, ich hoffe dass da an den Schulen mehr darauf geachtet wird, einfach weil auch wirklich so viele davon betroffen sind.
41)	27:04.3 - 27:05.5	I:	Vielen herzlichen Dank, auch für das liebe Feedback!
			-Nachgespräch-

Transkription_Interview C

Datum der Aufnahme	31.05.2022
Dauer der Aufnahme	1:49:44 Minuten
Interviewende Person	Gwendolin Zultner
Datum der Transkription	08.09.2022
Länge des Transkripts	27 Seiten
Besonderheiten	-
Transkriptionsregeln	<i>Siehe Anhang Transkriptionsregeln</i>
Postskriptum	Unterbrechungen der Zoom-Meeting-Räume aufgrund der Dauer des Interviews

	Zeit		Text
(1)	00:00.2 - 00:12.2	I:	Hallo ((lachen)) also vielen vielen Dank dir nochmal, dass Du Dich hier bereit erklärst mit mir das Interview zu machen. Ich freue mich riesig und bin super gespannt was alles zu erzählen hast.
(2)	00:16.4 - 00:24.6	B:	Ja ich auch. Normalerweise mache ich das tatsächlich auch eher selten hast recht Glück in Führungsstrichen. Ich habe jetzt gerade auch frei und irgendwie hat sich das auch stimmig angefühlt irgendwie hat was in mir gesagt ja macht es.
(3)	00:25.3 - 01:18.3	I:	Cool, vielen vielen Dank! [Bitte bitte] ja ich also ich würde tatsächlich einfach kurz anfangen mit also über so ein bisschen über mich zu erzählen: Ich bin Gwendolin, ich bin jetzt inzwischen 24 Jahre alt, studiere tatsächlich Grundschullehramt eigentlich was ganz anderes im Endeffekt, ich bin aber auch jetzt letztes Jahr so ein bisschen auf das Thema gestoßen durch eine Bekannte die ein Seminar besucht hat und dann dachte ich so hm irgendwie passt es dann doch was die alles erzählt hat und so ein paar Eigenschaften findet man sich dann doch irgendwie wieder und dann habe ich mir auch Bücher geholt und bisschen was gelesen und fand es eigentlich super spannend, weil es halt tatsächlich so viele Leute betrifft im Endeffekt auch ich mein 15 bis 20% ist nicht gerade wenig und dann habe ich mich [ja das stimmt, Tendenz steigend] ja.
(4)	01:18.6 - 01:24.1	B:	Des ist auch ganz spannend, wir nähern und mittlerweile eher den 20 % anstatt den 15%. Und dann rechnet man mal für die Klasse und die Kindergartengruppe durch oder wie auch immer. Selbst wenn man seine Arbeitsgruppe anschaut und etwas anderes arbeitet. Dann rechne mal durch ja.
(5)	01:22.2 - 01:55.2	I:	Ja es sind im Endeffekt sehr viele auf die das dann zutrifft. Genau und dann habe ich mich meinem Dozenten gesprochen der fand das Thema auch sehr untypisch aber doch auch sehr schön und dann dachte ich hey wieso nicht. Wie du schon sagst es steigt auch, ich finde auch jetzt ich arbeite nebenher noch in der Schule, man merkt dann doch einzeln bei Kindern und vor allem jetzt auch der Umgang, wie wie gehe ich als Lehrkraft damit um ist halt auch super wichtig um die Kinder einfach da abzuholen und zu unterstützen wo sie es bräuchten, deswegen habe ich mich dafür entschieden genau ((lachen)).
(6)	01:56.3 - 02:21.2	B:	Schön, ja. Ich habe mich jetzt dafür entschieden tatsächlich mal keine Unterlagen oder so ich habe jetzt gerade nicht großartig dabei außer, dass ich mit zweimal deine Fragen sind gelesen habe, zweimal gedacht

			habe ja kann ich ganz einfach drauf antworten und macht das einfach spontan statt irgendwas wer weiß wie abzulesen. Genau.
(7)	02:22.0 - 02:50.1	I:	Perfekt ja wunderbar [Kiregen wir auch so hin] ich bin mir sicher das kriegen wir auch so hin. Es geht dir einfach auch nur so darum, was deine Erfahrung auch im Endeffekt sind.
(8)	02:51.7 - 02:56.8	B:	((klingeln)) Oh warte jetzt klingelt gerade unten das Telefon. Ich laufe mal gerade ganz schnell hin du kannst mich die ganze Zeit hören, nur meine Kinder sind in der Kita, nicht dass das die Kita ist. Oh jetzt hats nur aufgehört zu klingeln, trotzdem werde ich einmal kurz gucken wer es war. [Ja auf jeden Fall, nicht dass etwas passiert ist] Ja ähm genau die Kita ruft gerade an so ein shit, warte mal kurz [ja ja keine Eile]
(9)	02:56.9 - 05:01.1		-Unterbrechung-
(10)	05:07.7 - 05:46.8	B:	Du hast Glück ((lachen)) wir haben Glück. Entschuldige für die Verzögerung.[alles gut] Nee irgendwie ähm hör ich dich? jetzt höre ich dich wieder richtig danke, das alles gut habe ich an deine Lippen gelesen aber nicht gehört. Ähm genau die Erzieherin rief grade an, meiner Tochter sei eben schwindelig geworden beim Turnen, ob die das häufiger schon gehabt hätte und eigentlich nicht und jetzt geht's ihr wohl gerade wieder gut, ja ich wüsste jetzt auch gerade nichts also auch was anders gewesen wäre zu Hause oder naja. Die beobachten jetzt erstmal. [aber genug getrunken hat sie auch oder?] ja das habe ich auch noch gefragt ne also sie hat ja bestimmt vorher gefrühstückt und bestimmt auch was getrunken ja ja hätte sie wohl.
(11)	05:47.0 - 05:48.4	I:	Ohje, ich hoffe das das natürlich nicht noch mal vorkommt
(12)	05:49.0 - 06:10.0	B:	Das hoffe ich auch ((lachen)). Wir lassen uns davon jetzt mal nicht ganz so sehr ablenken, wenn irgendwas ist melden die sich ja. Es hatte mich nur gewundert das hatte erst unten geklingelt hat, unten klingelt's nur relativ selten, dann geht schon die Anrufweiterleitung zu meinem Mann und ja jetzt habe ich direkt aufm Handy versucht. Naja egal. Gut.
(13)	06:11.5 - 07:05.8	I:	Okay wunderbar ja ich jetzt habe ich mich so ein bisschen vorgestellt, ich würde mich natürlich auch freuen, mehr von Dir zu erfahren. Möchtest du auch einfach mal erzählen, was du so machst, beruflich usw.
(14)	07:05.8-07:07.6	B:	Eine Frage vorweg, möchtest du es aufzeichnen einfach?
(15)	07:08.8-07:09.4	I:	Ja, ich habe tatsächlich nebenher mein Sprachrekorder angestellt.
(16)	07:11.5 - 07:18.5	B:	Man kann ja auch über Zoom aufzeichnen, das wäre jetzt ein Angebot gewesen. Hätte man ja machen können, aber wenn du das schon laufen hast ist ja alles prima. Ja gut, also wer bin ich. Ich bin Inge Ewald, ich bin 33 Jahre alt und ähm ja beruflich, was ich so mache, das ist zweierlei, wenn du so willst also ich bin einmal Teil-Selbstständig und als Coach für Eltern hochsensibler Kinder unterwegs. Das mache ich seit 2019, also vor allem im Online-Business sage ich mal, ich habe vorweg eine Coaching Ausbildung gemacht eine Resilienztrainerausbildung, Entspannungstrainer für Kinder also ich habe schon auch einige Dinge halt noch zusätzlich gemacht, multimodale Stressmanagement bin ich drin ausgebildet. Ja einige Ausbildung die ich neben meinem ja sonstigen Beruf gemacht habe, denn ich bin auch noch gleichzeitig Angestellt in einem Industrieunternehmen und ähm ja dort war ich mal in Einkauf und Logistik unterwegs und mittlerweile bin ich dort aber auch selbstständig äh nicht selbstständig auch zuständig für den Bereich des Gesundheitsmanagements und bin da auch im Coaching mit tätig genau. Also verlagert sich das gerade sozusagen auf zwei Standbeine, einmal eben dann das mit den Eltern, wo ich auch tatsächlich im Workshops

			zur Schule oder Kita gebe, also über Online-Veranstaltungen, aber gerne eben auch in Präsenz, je nachdem wie es gebucht wird zum einen entweder wirklich dass man sagt okay einmal Grundlagen was ist eigentlich Hochsensibilität oder dass man tiefer einsteigen kann in die Materie mit ganz viel Selbsterfahrungen, Eigenreflexion auch die Überlegung ja wer ist denn da so aus meinem Umfeld vielleicht auch hochsensibel und weiß es vielleicht auch tatsächlich noch gar nicht ne. Denn ganz viele Erwachsene Wissen das von sich selbst nicht. Genau ich bin da selber auch erst Mitte 20 drauf gekommen überhaupt ehrlich gesagt und habe mich dann halt mit diesem Thema wahnsinnig viel beschäftigt also bin dann da richtig abgetaucht, weil ich mich endlich selbst erkannt habe sozusagen ne, also mir ist wirklich wie so ein Kronleuchter aufgegangen und es geht den allermeisten so, also je nach Betroffenheit sage ich mal also wie stark ist die Hochsensibilität auch ausgeprägt ne. Bei den meisten Hochsensiblen geht so, wenn sie dann erkennen hey das bin ich also ja es ist echt so ein Aha-Moment ist und ähm ja ich bin einfach jemand, ich lerne so wahnsinnig gerne auch und ich habe mich in dieses Thema dann vertieft und habe das dann mit dem Coaching mit der Ausbildung verknüpft und ja so bin ich zu dem geworden was ich heute bin
(17)	09:11.4-09:23.1	I:	Super interessant vor allem auch weil jetzt gerade die zwei verschiedenen Standbeine im Endeffekt auch genannt hast sowohl mit der Industrie, aber auch deine Selbständigkeit mit dem Coachings. Ähm wie genau bist du denn, du hast gesagt du bist Mitte 20 drauf gekommen, was genau war denn der Auslöser dafür?
(18)	09:25.0 – 11:25.4	B:	Ähm das war Zufall, also wenn man an Zufälle glaubt war es irgendwie Zufall. Ähm also ich habe mich damals dann irgendwann mal bei Instagram angemeldet und bin dann auch einigen Leuten gefolgt und eine Person war dabei die dann eben auch vom Thema hoch sind geschrieben hat und irgendwie war da sofort dieser Begriff, wo ich so gesagt habe hey das irgendwas catcht mich da irgendwas ist da ähm und ich will jetzt ein bisschen näher ergründen. Sie hat dann natürlich auch drüber geschrieben allein die Post waren schon so interessant, wo ich dann dachte oh Gott ((lachen)) irgendwie hört sich das alles so stimmig an und plötzlich ergibt so viel Sinn und ja, dann bin ich halt weiter eingestiegen über die Bücher von Dr. Elaine Aron. Ähm also erst mal so die Klassiker wenn man so möchte. Und genau dann habe ich tatsächlich auch die Coaching Ausbildung relativ schnell im Anschluss begonnen. Auch das war irgendwie mehr oder weniger glückliche Fügung, also wollte halt nicht unbedingt sofort Psychologie studieren, aber die Psychologie an sich interessiert mich schon sehr und auch eben das ganze Coaching Thema und Hochsensibilität ist ja nun mal halt auch keine Krankheit ne ähm das ist ja auch ganz wichtig das abzugrenzen das ist keine Krankheit es ist ein Wesensmerkmal und das ist ja das ist Fluch und Segen gleichzeitig, also sehen natürlich weil es eben keine Krankheit ist. Fluch in der Form das eben entsprechend wenig Menschen darüber Bescheid wissen, auch Ärzte. Also auch Ärzte wissen nicht zwingend darüber Bescheid, also es wird immer weiter natürlich getragen und auch das Wissen verfestigt sich da und da ist es eben wirklich wichtig darauf zu schauen okay was ist es denn jetzt bevor da irgendwelche Medikamente verschrieben werden, die eher kontraproduktiv sein können.
(19)	11:26.4 - 11:34.4	I:	Vielen herzlichen Dank auch nochmal für den Kommentar gerade, ich glaube auf das Thema Ärzte und Medikamente kommen wir auch später noch mal bei den Risiken zurück, da darfst du dann auch sehr sehr gerne noch mal ein bisschen mehr berichten. Ähm noch mal ganz kurz zu dir, wie zeigt sich denn die Hochsensibilität bei dir genau?

(20)	11:36.2 – 17:51.7	B: Also fangen wir mal kurz in der Kindheit an, denn früher wenn man das ja gar nicht ganz also war mir das ja gar nicht bewusst und meinen Eltern sicherlich auch nicht. Also ähm ich war immer leicht zum Weinen zu bringen, sehr emotional sehr feinfühlig, für die Stimmung anderer und am schlimmsten war es sogar für mich wenn ich das gefühlt habe, es aber abgeblockt wurde, also wenn ich genau wusste okay es geht dir heute nicht gut und du mir in die Augen schaust und das ist alles prima und das waren für mich immer so Momente wo ich mich auch immer gefragt habe, was bitte stimmt denn nicht mit mir. Also ich habe an sich alle drei Bereiche der Hochsensibilität der klassischen Hochsensibilität ausgeprägt, einmal das emotionale gibt ja das ist ja der eine Bereich das ist eben diese starke Mitfühlen, das stark empathische was vor allem eben dann Schwierigkeiten bereitet, wenn das Gegenüber das für unangenehm empfindet, dass du da eben so viel spürst sozusagen das kann ja auch verunsichern. Stell dir vor da ist jemand der liest quasi wie es dir geht der fühlt es einfach da kannst du dich ja nicht mehr verstecken ((lachen)) und das kann einfach super unangenehm sein, aber als Kind glaubst du denn einfach okay dann stimmt was mit mir und meiner Wahrnehmung nicht, also ich bin falsch. Das ist da immer wieder dieser Punkt gewesen. Dann halt das äh das sensorische, das ist ja auf allen auf einen Sinnesebenen sage ich mal, dass man da hochsensibel sein kann da ist ja jeder nun mal auch sehr unterschiedlich. Ich habe also wenn wirklich unangenehme Gerüche da sind finde ich das sehr herausfordernd oder auch viele Menschen viele Gerüche, finde ich auch dann schnell viel und das akustische ist bei mir auch ganz stark, also was auch ein Problem sein kann gerade im großen Kita-Gruppen in großen Klassen und so weiter je nachdem was halt auch so gemacht wird [unv.] verwächst sich ja nicht. Dann ist bei mir ein Maxima-Level und dann früher habe ich nie verstanden warum ich so explodierte, also warum ich irgendwann einfach auch nicht mehr kann. Das kann dann wirklich ein Gefühlsexplosion sein das kann ein absolutes zurückziehen sein was daraus oder einfach dass du anfängst zu heulen und gar nicht weißt warum weil es eigentlich ja gar keinen Grund gibt ne also in Führungsstrichen, ne also von außen betrachtet keinen Grund. Und ein Kind wird das ja auch nicht so wirklich erklärt was da gerade los ist. Also bei mir ist es vor allem halt ja olfaktorisch und akustische, sage ich mal visuell auch in gewisser Form, also wenn es total unaufgeräumt ist oder so finde ich das schlimm. [unv.] Bei diesen Menschen, was Menschenmassen sind bei mir einfach aus ganz vielen Gründen irgendwann herausfordernd ich mache das gerne, ich bin total gerne dabei ich bin einfach schneller fertig damit. ((lachen)) ja und dann gibt's ja noch den kognitiven Bereich und das ist auch ein Grund warum ich dir gesagt habe wir kommen hier nicht in 20 Minuten durch, also der kognitive Bereich ist einfach diese sternförmige denken, dieses sehr sehr vernetzte, viele denken und verstanden werden und zwar auch richtig verstanden werden und ein Satz reicht da vielleicht nicht bei hochsensiblen Menschen wirst du feststellen dass die einen gewisse Sprachtalent auch haben und dann sich oftmals gut ausdrücken können in der Hoffnung dass es das [unv.] ja genau und das habe ich eben eben auch sehr stark es ist starke denken diesen starken Denkapparat. Gut dann gibt es noch weitere Punkte im Bereich Hochsensibilität, die ich gar nicht ganz ausklammern möchte die sind noch nicht auf Dr. Elaine Aron zurückzuführen, das ist einmal der Bereich der Ethik, also du wirst viele sehr ethische Menschen finden im Bereich Hochsensibilität was für mich aber auch ganz eng verknüpft ist mit dem emotionalen, also zum Beispiel hast du viele Vegetarier oder Veganer mit da drunter, viele nachhaltig lebende und denkende Menschen, weil die einfach a) das Tierleid in dem Fall zum Beispiel nicht gut ertragen können oder aber auch
------	-------------------	--

			einfach sehen und fühlen und begreifen was wir gerade unserer Welt anziehen und es einfach nicht mittragen einfach um Beispiele zu nennen das kann man jetzt auch weit ausführen das lasse ich jetzt einfach mal aber das betrifft mich so gesehen auch und ähm ja auch das können wir später noch mal kurz sagen, kann natürlich auch zu Depressionen führen, wenn du all diese Dinge siehst und weißt und spürst und merkst ne kann das eben auch ja sozusagen Risiken mit sich bringen, aber eben auch große Chance nennen was wären wir denn, wenn alle Menschen weggucken würden und es eben nicht fühlen würden und nicht sehen würden. Ja dann gibt es noch den Bereich des energetischen, also energetisch ist so gesehen ja der ganze Bereich den man ganz schwer eben dann auch tatsächlich wissenschaftlich belegen kann, da sind wir dann beim Bereich ja weiß ich nicht Medialität gegebenenfalls auch und so weiter ne und ja da bin ich jetzt persönlich nicht ganz so sehr aus ausgebildet in Anführungsstrichen, würde aber behaupten, dass es funktioniert also meiner Meinung nach gibt es das ähm ich würde das niemanden absprechen und ja erste Erfahrung habe ich tatsächlich auch damit gemacht. Aber ja wie gesagt erste Erfahrungen und ob man daran jetzt glaubt oder nicht ob man es gut findet oder nicht aber ich möchte es einfach erwähnen, dass es das gibt. Bei mir ist jetzt gerade nicht so stark entwickelt also die anderen vier Bereiche ähm genau aber das kannst du auch in dem Bereich Hochsensibilität oder aber Sensitivität reinzählen.
(21)	17:51.5-17:53.4	I:	Möchtest du eventuell von dieser Erfahrung berichten?
(22)	17:54.5-22:04.3	B:	((lachen)) Ja kann ich tun. Also erstmal fing das ganze an, dass ich selber mal mit einem Medium sozusagen gesprochen habe, also auch da ich weiß man kann davon halten was man möchte, aber ich habe mit ihr gesprochen und sie wusste letzten Endes nichts über mich und auch nicht über meine Familie wir kannten uns nicht. Und da waren so viele so klare Aussagen, die gepasst haben also und so gesehen auch mutige Aussagen also nicht einfach nur mal so ne also und wo ich dann auch nachher erstmal zu meinem Papa gegangen bin und gefragt hat gesagt du sag mal ne wie war denn dein Bruder eigentlich also mein Onkel ist verstorben ne ähm so oft vom Charakter und die hat ihm da in dem Fall z.B. so gut schreiben können was ich einfach nur so dachte bitte was ((lachen)) also schon ganzinteressant, definitiv. Und was ich halt für meine eigenen Erfahrung habe ist, dass ich jetzt mehrfach schon und es passt halt immer das ist so das interessant ne so in dem Bereich des Trance feelings gegangen bin und selber angefangen habe Auren zu lesen sozusagen, ne also ähm Energiefelder also mich mehr oder weniger verbunden habe mit der anderen Person und geschaut habe mehr oder weniger was sind denn da gerade Themen. Und auch da also ich fand das immer total mutig da einfach jetzt mal rauszuhauen was da so gekommen ist und auch da ist passte einfach immer, also ein Beispiel wo ich am meisten gedacht habe okay was geht denn mit mir ab ist, wo ich das dann mit einer Freundin gemacht habe, die saß ganz woanders gut wir kennen uns äh wobei Freundin ja Arbeitskollegen wir kennen uns mittelmäßig gut und die war da einfach experimentelle und hat gesagt ja mach mal einfach und sie saß dann zu Hause und ich saß auch zu Hause also nicht im gleichen Raum und dann haben wir da halt so angefangen und dann habe ich ihr nachher eine Sprachnachricht geschickt und ich habe so die Hände so wahnsinnig gespürt als würde sie irgendwas machen, also ich kann immer wieder zurück zu diesem Händen und das habe ich auch nachher gesagt also ich weiß nicht was da los ist ich weiß auch nicht was es bedeutet also ich habe keine Ahnung aber irgendwie die Hände ne also ähm der Hammer ja und dann

			sagst du mir nachher ja ich habe die ganze Zeit gestrickt, dabei ne weil ich mich dabei gut entspannen kann ja und so kommen halt also das können jetzt Zufälle sein man kann von Zufällen sprechen ne klar logisch, ich glaube dass das prinzipiell aber auch durchaus mehr dran ist und ähm, da glaube ich dass da auch ganz viel Potenzial eigentlich in jedem steckt. Also und wenn es einfach nur so dieses erspüren ist wie geht's der anderen Personen denn auch das ist schon ein Bereich so, wenn man es ein bisschen größer fast nicht nur der Empathie sondern auch schon der Sensitivität. Genau. Aber dass man das sind so die die Erfahrungen, die ich gemacht habe eigentlich angeteasert angetriggert, sozusagen von von der ersten Erfahrung die ich damit diesen Medium hatte, die ich auch wie durch Zufall kennengelernt habe, die einfach Dinge über mich plötzlich erzählt hat, die auch wirklich also auch teilweise tiefgreifend sind, also wo man dann auch merkt okay da irgendwie ne also ja ist der Hammer also die gehen ja dann auch ganz oft wenn ein gutes Medium hast dann wollen die nichts von dir wissen. Das ist ganz wichtig ne, also dazu schauen okay den hast du denn da die wollen nichts von dir wissen und gehen ein Stückweit in die Beweisführung hinein die wollen ja den letzten Endes dass du auch Vertrauen fassen kannst, indem sie dir dann irgendwo auch was spielen können und du dann halt weißt okay das kannst du jetzt gerade nicht gegoogelt haben das kannst du nicht wissen, dass ja ist irgendwie mehr. Ja ich finde es spannend ich bin davon auch weiterhin fasziniert ja auch so ein Ding was vielleicht nicht jeder normal-sensible dann verstehen würde oder möchte aber damit bin ich auch fein ehrlich gesagt ich muss die überzeugen ja genau.
(23)	22:06.2 - 22:13.1	I:	Also vielen vielen Dank auch jetzt gerade für die Ausführung. Tatsächlich bist du glaube ich auch so die Erste die ich so kennengelernt habe die damit Erfahrung gemacht hat und deswegen war ich gerade so überrascht, auch jetzt mit den mit den Auren sozusagen äh das ist wirklich eine super spannende Sache, ich glaube darüber müsste ich auch noch mal ein bisschen mehr lesen, weil natürlich so der Hauptmerkmal auf diese Emotionalität, Empathie liegt.
(24)	22:14.4-23:36.5	B:	Ja genau, die typischen drei Merkmale nach Elaine Aron. Genau die anderen wollte ich jetzt einfach nur nicht komplett rauslassen dann da geht's dann letzten Endes weiter die sind natürlich schwerer zu erforschen. Ist ja klar und für viele ist es eben auch irgendwie beängstigend oder oder Quatsch oder was auch immer deswegen muss auch ich sogar an meinen eigenen Glaubenssätzen arbeiten, denn auch mir fällt es gar nicht so leicht darüber zu reden, weil ich dann auch jedes Mal so diesen Gedanken habe okay wie ernst werde ich dann noch genommen und das sind immer wieder so auch Blockaden ja wo man dann wieder an diesem Punkt ist, was stimmt denn nicht mit mir, wenn die anderen sagen das gibt's nicht ähm ja dann gibt es ja vielleicht auch gar nicht und das wird dir ja über Jahre hinweg reingetrichtert ne ähm dieses stell dich nicht so an und nein das kann nicht sein und nein das was du da wahrnimmst ist halt ne übertrieben in Anführungsstrichen stimmt nicht ähm ist nicht richtig und da gelange ich auch tatsächlich im Bereich ja sage ich mal der Sensitivität gelang ich da immer wieder an meine Grenzen.
(25)	23:38.2 -23:47.5	I:	Ja trotzdem vielen Dank auch dafür deine Offenheit, wie du schon sagst ich glaube vor allem mit diesen Wahrnehmungsunterschieden von früher ist es immer schwierig das dann im Erwachsenenalter dann auch wieder auszugleichen und dieses Vertrauen zu fassen, wie du gerade auch schon sagst.
(26)	23:47.6-23:53.6	B:	Genau. Da brauchst du eigentlich wirklich dann bestätigende Erfahrungen ansonsten gibt's dann nicht mehr.

(27)	23:54.5-24:10.2	I:	Danke für deine Offenheit. Tatsächlich würde ich gerne jetzt noch wissen über den Alltag, über deinen Alltag sprechen wie würdest du sagen beeinflusst Hochsensibilität deinen Alltag?
(28)	24:12.3-28:13.2	B:	Das ist eine sehr gute Frage und ich frage mich wirklich wie ich die gut beantworten kann, also mittlerweile weiß ich einfach wie ich damit gut umgehen kann also ich bin ja jetzt nun mal eine erwachsene Frau die sich den Arbeitsalltag oder auch den Alltag selbst gut zurechtlegen kann sag ich mal und da eben viel steuern kann und ja wie beeinflusst ist es so gesehen mein Alltag ja mittlerweile fast gar nicht mehr würde ich behaupten. Also mittlerweile sehe ich da wirklich ein Geschenk drin ne also deswegen ist diese Frage schwer zu beantworten allerdings, wenn es z.B wirklich zu ähm großen Menschenansammlung eben kommen ganz egal wo, auch wenn zum Kaufhaus ist oder so oder auch wenn wenn meine Kinder streiten oder so ne also wenn ich da irgendwie unter emotionalen Stress gerade den ich von anderen aufnehmen dann muss ich immer gucken dass ich das selber wieder für mich runter reguliere sozusagen ne, also dass ich da mir Inseln schaffe ähm wie ich da auch raus kann ergo gehe ich zum Beispiel nicht stundenlang irgendwo im Kaufhaus shoppen aber das macht mir ja gar nichts also es beeinflusst mich so gesehen nicht negativ ich gehe shoppen ich gehe auch gerne mal shoppen aber dann eben halt nicht so lange oder muss halt gucken okay ähm wo kann ich auch mal Pausen einlegen so als Beispiel. Genauso auch wenn ich auf einer Party bin abends irgendwo eingeladen bin zur Hochzeit oder so dann bleibe ich halt nicht ewig oder ich gehe halt mal zwischendurch hier raus auch das macht ganz ganz viel aus einfach nach draußen gehen und sich immer wieder halt da kleine Inseln wie ich das so gerade gesagt habe oder kleine Pausen sozusagen bauen ähm wo man dann eben auch das was man da gerade so aufgenommen hat abgeben kann bzw sich mal einmal wieder davon lösen kann und das sind wichtige Dinge. Und ansonsten habe ich halt mittlerweile sozusagen auch insgesamt so meine Techniken mich nicht zu sehr zu überfrachten und da ist nur Medienkonsum auch ne also auch da darf man immer wieder überlegen okay was lade ich mir da gerade eigentlich ins Gehirn rein und zu welcher Uhrzeit also zum dieser ganzen Kriegsthematik wo wir stecken als Beispiel oder auch ja wir können auf alles gehen ne also man kann Corona vorher betrachten man kann die Klimakrise betrachten und so weiter, wenn ich mich damit beschäftige und ja ich beschäftige mich damit denn aber bitte nicht mehr im späten Abend. Also ähm denn das braucht das Nervensystem gerade das hochsensible Nervensystem nicht auch noch am Abend ne und dann auch halt dosiert das sind halt ich sag mal ja so wichtige Lifehacks in Führungsstrichen ähm die funktionieren und ja seitdem ich das verinnerlicht habe ist halt die Frage wie beeinflusst das jetzt meinen Tag also natürlich gestalte ich mir genauso wie jeder andere Mensch den Tag so dass es mir gut geht und das sind halt so kleine Ausschnitte die für mich z.B dann eben sehr wichtig sind auch einfach mal rausgehen ab im Sonnenlicht Natur und Sonnenlicht ist auch da wenn es bewölkt ist auch da darf man mal kurz rausgehen und sich ein bisschen bewegen auch da den Ausgleich schaffen ja das sind Sachen die sind für mich wichtig. ja aber ansonsten halt nicht mehr negativ. Ja ich habe das Glück nicht in einem Großraumbüro zu arbeiten oder so das wären halt schon vielleicht so Sachen wo ich dann irgendwann überlegen müsste kann ich das, will ich das oder muss ich mir vielleicht was anderes suchen, ne also ist ein anderer Job vielleicht besser überlegen wie geht's einem eigentlich damit aber da musst du ja auch dafür erstmal erkennen woran es eigentlich liegt das es dir ja nicht gut und naja genau

(29)	28:14.9 - 28:31.8	I:	Das stimmt, tatsächlich ist für den ein oder anderen doch etwas schwieriger zu wissen, wo der Ursprung da überhaupt her ist. Du hattest jetzt gerade schon z.B die Großraumbüros genannt oder das Einkaufen im Kaufland oder sonst fallen dir denn sonst noch weitere Herausforderungen ein?
(30)	28:32.1 - 30:20.4	B:	Ja mir fallen schon Herausforderungen ein die ich allerdings relativ gut [unv.] kann für nicht alle hochsensiblen allerdings so einfach das Thema Konflikte einzugehen also insgesamt Konflikte einzugehen, halt auch zu seiner Meinung gegebenenfalls zu stehen oder eben das auch durchzusetzen was man selbst für Bedürfnisse hat das offen zu kommunizieren, das sind Schritte für Mensch also für viele hochsensible Menschen die schwierig sind denn wenn ich negativen Gegenwind bekomme oder negatives Feedback bekomme, dann trifft mich das ja gegebenenfalls einfach noch tiefer ne ähm deswegen haben wir ganz viele Hochsensible die eben sehr viel auf Harmonie gehen und auch ich habe das lange lange Zeit in meinem Leben gemacht, dass ich ja oft Biegen und Brechen gemocht werden wollte, bloß kein negatives Feedback haben wollte bloß mit niemanden ja in Streit reingehen wollte und auch das Thema habe ich für mich gelöst weil es mir damit im Endeffekt nämlich viel schlechter ging, dass jedes Mal zu verhindern und mich sozusagen selbst zu verraten als dass ich dann eben auch mal im Kauf genommen habe dass mich irgendjemand nicht mag oder was auch immer also ja das war tatsächlich auch ein eine große Herausforderung zu Selbstständigkeit. Oh wir haben nur noch kurze verbleibende Meetingszeit [das macht nichts du kannst einfach noch mal auf dem Link rein gehen] genau allein auch schon dich selbstständig zu machen. Wer selbstständig ist der wird eben gesehen, also du hast eine gewisse Sichtbarkeit du kommst raus aus der Unsichtbarkeit und muss damit rechnen dass dich eben nicht jeder gut finden wird sowieso nicht auch im normalen Leben aber erst recht wenn du so wie ich auch im Online-Business unterwegs bist ist online auch für viele noch mal so Freifahrtschein für mehr Kritik tiefergehende Kritik und so weiter und bisher habe ich die gar nicht so erfahren aber das Risiko ist einfach da und diesen Schritt zu gehen als hochsensible Person ist schon eine Herausforderung also auch für mich auch für mich ja und nee aber mittlerweile ist alles kein Problem mehr genau.
(31)	30:26.2 - 30:50.1	I:	Würdest du sagen, dass deine Coachings dann ein Stück dazu beigetragen haben dass jetzt so selbstsicher bist?
(32)	30:56.2 – 33:20.7	B:	Total ja also im großen und ganzen selbstbewusster Mensch war ich schon eigentlich immer und habe mich halt nur sehr gedeckelt in vielen Punkten. Dann habe ich angefangen mich zu verbiegen eben damit ich anderen gefalle und das sind so Sachen die mache ich einfach nicht mehr. ja genau aber definitiv haben die Coachings dazu beigetragen das auch einfach noch mal aus anderen Blickwinkeln irgendwas zu nehmen sich selber wahrzunehmen sich selber auch zu verstehen und eben auch zu verstehen okay ähm wohin fließt da eigentlich meine Energie oder wo stecke ich meine Energie rein denn wenn ich versuche Konflikte immer wieder und immer wieder und immer wieder zu vermeiden dann kostet das unglaublich viel Energie und fühlt sich auch nicht gut an dann ist es zwar nicht die Energie des Gegenüber denn der findet mich ja nach wie vor scheinbar toll aber um welchen Preis denn ich werde ich werde geliebt weil ich nicht ich bin? ähm was ist das für eine Form von Liebe ne und unterbewusst kann man mir erzählen was man will erst recht wenn man hochsensibel ist merkt man das und ähm das ist dann eben auch irgendwie nicht richtig und ja kostet wie

			gesagt mehr Energie als wenn man einfach zu sich steht oder zu seiner Meinung zu seinen eigenen Bedürfnissen steht. also Nummer um ein Beispiel zu nennen dieser ganz klare Klassiker den jeder sicherlich kennt bis auf einer Party oder Feiern und möchtest eigentlich gehen weil du sagst okay jetzt reicht's und dann kommt einer ach komm bleib noch 5 Minuten trink noch einen mit sei kein Spielverderber aber irgendwelche blöden Sprüche wo man mich überzeugen will und ja kommen da gut dann bleibe ich halt noch ein bisschen und das machst du eine ganze Weile lang mit und irgendwann also erstmal fühlte sich total blöd an, weil du halt jedes Mal ähm nein zu dir selbst gesagt hast aber ja zu dieser anderen Person die dich letzten Endes ja ja, wenn sie dich wirklich nur mag weil du jetzt länger geblieben bist dann darf man sich auch vielleicht fragen okay wenn sie mich nur deswegen mag was ist denn das dann für eine Freundschaft oder was auch immer für eine Beziehung und ja man fühlt sich einfach am Ende des Abends total schlecht es hat unglaublich viel Energie gekostet und am nächsten Tag ist man eben durch ne also und das ist eben die Frage um welchen Preis aber das ist nur ein Beispiel.
(33)	33:21.6 - 33:26.0	I:	Definitiv ein sehr präsent Beispiel ich glaube das kennt jeder kennt genau.
(34)	33:26.0-33:33.5	B:	Man will niemanden vor den Kopf stoßen und länger bleiben obwohl man um eins gehen wollte ((lachen)).
(35)	33:33.7-	I:	Du hattest gerade so ein bisschen die Insel noch genannt so deine eigenen Pausenzeiten hast du denn noch weitere Bedürfnisse im Alltag?
(36)	33:07.7 – 37:02.4	B:	Ja also Pausen definitiv und auch die Familie hat mittlerweile gemerkt, dass Pausen sehr sinnvoll sind also ne auch damit ich eben dann klar komme, selbst die Kinder haben das gemerkt also auch den Kindern kommuniziere ich das, genau dass ich mir einfach meine Rückzüge nehme ich hätte auch von meinem Mann eben auch ganz toll supportet aber selbst die Kinder mit steigendem Alter können ja auch mal ein bisschen selbst spielen das funktioniert glücklicherweise auch ganz gut und Bewegung ist für mich tatsächlich wichtig also es gibt nur eine schöne Kombination, das ist einmal Bewegung das ist also es ist Natur draußen sein also täglich auf jeden also auch wenn schlechtes Wetter ist möchte ich gerne nach draußen, weil es einfach für mich wirklich gut tun. Ja, Bewegung draußen sein ja Sonnenlicht sofern eben wirklich aber selbst bei bewölkt ist auch in Ordnung Pausen ganz wichtig ich habe Noise-Cancelling Kopfhörer, ich meditiere jeden Tag, also auch das ähm seitdem ich das mache ähm ja was für mich echter Game-Changer wirkliche Veränderung und das lässt sich eben auch wissenschaftlich sogar nachweisen. Also das Thema Meditation ist durch äh spätestens Jon Kabat-Zinn soweit populär geworden und einfach ganz ganz klar dass man damit eben auch sein Nervensystem beruhigen kann sein Gehirn beruhigen kann regenerieren kann ja also ganz ganz viele positive Auswirkungen hat das Thema Meditation. Das mache ich an sich immer abends vom Schlafengehen ja und ansonsten halt auch tatsächlich bei mir eben ich sag mal gute Ernährung, wenn also auch tendenziell eher hochwertig bei mir persönlich, also das es wirklich eher in die Richtung Bio geht und so weiter ne möglichst ethisch also ja ich esse auch tatsächlich kein Fleisch ja und auch ganz ganz wenig Tierprodukte an sich also komplett vegan nicht aber wenig Tierprodukte und wenn dann am liebsten wirklich dass ich weiß wo es herkommt und das ist dass ich weiß dass nicht jedes dritte Ei von einer Henne mit gerupften Gefieder oder gebrochenen Bein kommt. Kükenschreddern mal außen vor gelassen ((lachen)) ja und ähm nee das ist mir tatsächlich auch irgendwo wichtig ja. Gibts sonst noch was was mir wichtig ist. Ähm offen drüber zu

			kommunizieren was ich brauche das ist wirklich das ist wirklich wirklich wichtig das klingt so banal aber das einfach zu sagen und dann auch entsprechend zu sagen warum ne also das ist mir wirklich damit besser geht und ich würde mir wünschen dass ich jetzt gerade meine Pause haben kann damit ich gleich wieder Gas geben kann denn ansonsten hat er halt niemand was von wer irgendwelche Privilegien ansteuern kann dass man da eben auch mal wieder für sich auftanken kann sollte das tatsächlich. Ja ich hoffe das hat die Frage umfangreich oder umfassend gut beantwortet ((lachen)).
(37)	37:05.4 - 37:25.2	I:	Auf jedenfall, vielen vielen Dank! Du hast tatsächlich schon die nächste Frage angeschnitten, da würde ich voll gerne noch aufs Thema Familie kurz eingehen. Du hast schon gesagt dein Mann und deine Kinder wissen so langsam auch von der Hochsensibilität, wie genau gehen die denn damit um oder wie hat sich das ergeben dass du da so offen mit den Kindern vor allem auch umgegangen ist?
(38)	37:25.3 – 42:27.4	B:	Ja also ich sag mal so bei den Kindern oder auch bei meinem Mann ich sag dieses Wort ich bin hochsensibel eigentlich so gut wie nie, also weil ich auch nicht irgendwie ein Wesensmerkmal für irgendwas verantwortlich machen will dass ich mich jetzt die hinter irgendwas Verstecke so nach dem Motto ich brauche jetzt eine Pause, weil ich hochsensibel bin oder so, so würde ich das auch den Kindern nicht sagen ich sag einfach was ich brauche und warum ja okay ne also ich hatte also zum Beispiel wenn ich nach Hause komme und ich hatte wirklich einen anstrengenden Tag nur so als ein Beispiel dann komme ich halt rein kommuniziere das und ähm gib mir bitte ich würde mir wünschen dass sie mir 10 Minuten Zeit geht um überhaupt erstmal anzukommen ich hatte einen wirklich anstrengenden Tag und danach bin ich für euch alle da. Nur als ein Beispiel. Ähm oder auch mit meiner Tochter, wenn Sie irgendwelche, also die ist auch hochsensibel, auch wenn die da irgendwelche Herausforderung hat okay dann gehen wir halt mal in die Lösungsfindung ne ich sag ihm nicht du bist hochsensibel und so weiter, weil ich glaube nicht, dass sie das jetzt in ihrem Alter gerade so vernünftig und gut einordnen könnte nein wir finden Lösungen schlecht und ergreifend befinden Lösungen und auch wie sie dann eben kommunizieren kann was ist mein Bedürfnis was brauche ich und wie finde ich eine Lösung. Und hochsensible Menschen sind an sich meistens recht clever sag ich mal die können das auch ganz gut dann aufnehmen und finden dann auch tatsächlich die Lösung und auch schon sechsjähriges Kind findet schon sehr sehr gute Lösungen, wenn man es erstmal dazu trainiert sozusagen eine zu finden und auch natürlich Bescheid zu geben, wenn irgendwie irgendwas ist ne und eben sich nicht zu verstecken aber ich bin falsch genau aber so ist es eigentlich also es ist eigentlich gar nicht so ähm primär das Thema mit ich spreche jetzt jeden Tag darüber ich bin hochsensibel und kommuniziere da drüber nein ich ähm Rede eigentlich mehr so über meine Grenzen, also ähm vielleicht für dich auch für deine Arbeit ist ja dieses in dieser optimale Reizlevel ganz interessant denn irgendwo zu erwähnen ne ähm also bei Hochsensiblen ist es einfach dass es wichtig ist dass man zu erspüren und zu merken wo es eigentlich mein optimales Reizlevel und wo gehe ich darüber hinaus und dass ich das anfangs zu schützen und das kommuniziere ich muss gar nicht immer sagen ich bin hochsensibel, deswegen kann ich das nicht oder so nein hochsensible können alles meiner Meinung nach müssen einfach nur gut erspüren okay bis bis wohin und dann mache ich eine Pause, wann geht's dann weiter und vielleicht sind sie sogar viel effizienter in einigen Bereichen, weil sie dann nämlich eben wissen okay ich habe jetzt die Zeitfenster da kann ich das gut und dann ((Unterbrechung wegen

			Internetschwierigkeiten)) Da sind wir wieder ((lachen)) [du warst beim Zeitfenster das letzte mal] genau also das heißt vielleicht sind ja Hochsensible sogar oftmals auch ähm effizienter, weil sie eben ein gewisses Zeitfenster auch kennen und erspüren und in dem mache ich jetzt was und dann habe ich halt wieder irgendwie was auch immer für eine Pause. Wir sind deswegen ja nicht weniger leistungsfähig und meiner Meinung nach wirklich hochsensible Menschen können alles also natürlich kommt es auf Ausprägung [unv.] und man muss halt nur gucken okay wie die Frage ist möglich dass ich [unv.] Tüten mache ja deswegen in der Familie ist es wirkt natürlich reflektiere ich halt immer wieder mit ihr gemeinsam also es gibt auch so schöne Affirmationen die wir mittlerweile dabei benutzen sowas wie „wir finden immer eine ____?“ kannst du Ende sagen „Lösung“ also sowas wie „Du bist geliebt, du bist sicher“ also ich versuche da einfach ein ganz ganz starkes Fundament auch mitzubieten ganz viel Nähe, wenn sie sie möchte eben auch und ja wirklich diese Sicherheit sie kann jederzeit kommen mit allem kommen und sie ist mit nichts falsch ja genau und deswegen wie gesagt das Thema Hochsensibilität in sich mit nicht so sehr thematisiert es ist einfach ein Bestandteil unseres Alltags ne ähm genauso wie beim bei einem aufbrausenden Menschen vielleicht gar nicht unbedingt die ganze Zeit darüber spricht, man weiß einfach okay der ist eben so wie er ist ne und so ist ja jeder irgendwie individuell. Ich bin halt so, was auch immer es ist genau.
(39)	42:29.5 - 42:56.7	I:	Ich finde auch total schön dass ihr da so euren Weg gefunden habt. Wie wir das vorhin schon gesagt haben mit der Wahrnehmung, als Kind bekommt man ja häufig eingeredet: ja heul nicht so arg, sei nicht so sensibel und das ist ja da gar nicht der Fall im Endeffekt, weil du ihr die Chance gibst das zu kommunizieren und das glaube ich auch im Erwachsenenalter dann definitiv auch helfen wird, voll schön.
(40)	42:56.7-46:56.4	B:	Also da gibt's auch tatsächlich ganz schöne Bücher sogar zum Beispiel du bist also meine Angst wie kann man mit Angst umgehen und mit denen schon lösen können sage ich mal, [unv.] das kannst du auch einem sechsjährigen Kind schon beibringen, also Angst hast du weil du irgendein Gedanken denkst. Was denkt denn dieser Gedanke? Also was hast du denn gedacht, als deine Angst hoch gekommen ist und wenn du sowas dann z.B ein Kind fragst. Also z.B sie hat jetzt einen Zahn gezogen bekommen der Kariös war jetzt musste sie dann und für diesen Abdruck ja musst du halt dieses Ding in den Mund nehmen für einen Abdruck gemacht oder weißt wie es funktioniert jedenfalls und sie hätte tierisch Angst [unv.] vor dem beim ersten Mal haben wir nicht geschafft und dann habe ich sie halt auch gefragt ähm ne also genau wie in diesem Buch eigentlich beschrieben: Was hast du denn gedacht? also du hattest Angst ich habe erstmal ihre Angst nicht klein geredet denn die Angst ist ja da, das ganz wichtig die Angst nicht klein zu reden. Sie ist da, die ist real und dieses Kind spürt gerade die Angst ist die Angst nicht weg die ist nämlich da auch wenn du Angst hast vor irgendetwas ganz egal was es ist die Angst ist da und nicht so nach dem Motto: Jetzt stell dich nicht so an. Wir gehen jetzt mit der Angst um und schauen uns genau die Angst an denn wenn ich die Angst wegdrücke wird sie größer auf die Dauer im Zweifel hast du nur noch so ein diffuses Gefühl irgendwann von so einer diffusen Riesenwolke von Angst ähm du kannst die Angst aber auch einfach angehen so wie in dem Fall dass wir uns einfach mal angeschaut haben okay was hast du denn gedacht als du diese Angst hattest erstmal weiß sie okay und ich werde gerade ernst genommen und dann hat sie mir eben geschrieben dass sie Angst hatte dass das kleben bleibt also das ist gar nicht wieder rausgeht aus dem Mund wohl bemerkt sie ist sechs ne ähm oder

			war in dem Moment sogar noch fünf ähm da sind Ängste noch mal auf einer auf einem anderen Level die versteht ja auch erstmal noch nicht so viel oder wissen oder haben diese Erfahrung nicht, dass das geht halt wieder raus und so weiter sie hatte Angst und dann konnten wir mit dieser Angst arbeiten dann wusste ich wenigstens warum hat sie eigentlich Angst, dann kannst du nämlich gucken okay ist das wahr ist es wirklich warm dass das kleben bleibt und so weiter und ja wir haben es nachher geschafft genau und so kann man eben auch schon mit Kindern ganz ganz viel machen oder auch als der Zahn gezogen wurde ja haben wir das tatsächlich hinbekommen, wo der Zahnarzt dann total erstaunt war das überhaupt funktioniert hat, weil so einem kleinen Kind tatsächlich sogar ohne Vollnarkose ein Zahn zu ziehen, also eine Situation die auch Erwachsene nicht toll finden wo wir dann auch so kleine Hypnose-Geschichten gemacht haben kleine Hypnose-Übung kann man eben auch ganz toll machen und erst recht mit Kindern die sowas ja gerne aufnehmen also deswegen ich spreche nicht über Hochsensibilität aber ich gehe halt drauf ein.
(41)	46:1.8 – 46:05.7	I:	Super schön, auch das Beispiel mit der Angst ich habe mehr auf jeden Fall aufgeschrieben ich finde sowas kann man auch im Unterricht super gut umsetzen, falls noch mal irgendwelche Gedanken kommen sollten.
(42)	46:10.4-48:01.4	B:	Ich finde das Buch auch für Erwachsene großartig, denn das Schlimme an Angst ist also wirklich auch bei Erwachsenen verschieben sie weg wollen sie nicht fühlen also wir versuchen sie immer wegzuschieben ab in die Blackbox und bloß weg damit nein ich will die nicht fühlen dabei kannst du und das sage ich Dir ganz klar das unterschreibe ich auch so mit meinem Namen du kannst Angst nur dann loswerden wenn du sie dir anschaust, wenn du sie dir wirklich anschaust und dadurch gehst sozusagen dann kannst du Angst auch tatsächlich kleiner machen, beseitigen, ansonsten hast Du irgendwann wirklich diesen diese riesen Angstwolke, so eine riesen diffuse Angst das was auch gerade auf dieser Erde irgendwie so um sich herum war aber sondern diffuse Angst du hast vielleicht gar keine Ahnung wovor jetzt genau aber das ist so eine angestaute mächtige Angst die aus alle möglichen resultiert und die kannst du letzten Endes nur abbauen indem du dir jedes kleine Bisschen einzeln mal anschauen und schaust okay, was ist denn mein Anteil was kann ich denn tun ja auf jeden Fall ein spannendes Thema Angst ist meiner Meinung nach völlig falsch behandelt also bei jedem der sagt stell dich nicht so an und ist doch gar nicht schlimm und da du brauchst keine Angst haben so ein Quatsch Angst schützt uns doch Angst hat doch eigentlich eine gute Funktion Angst möchte uns doch was Positives sagen und mitgeben. Nimm deine Angst ernst schau sie dir an was hast du gedacht und ist das überhaupt wahr was also was du da gedacht hast ne fang an das zu erforschen und wenn es wahr ist okay was kann ich denn tun damit es mir besser damit geht das sind so Basic-Schritte wenn ich jetzt nicht zu tief gehen lasse.
(43)	48:03.3 - 48:41.5	I:	Vielen vielen Dank auch für diese ganzen Fragen: Was kann ich tun? Ich finde das sind so Kleinigkeiten, wie gesagt die in einem selber so viel anregen können und große Schritte im Endeffekt dann auch sein können. Genau jetzt sind wir tatsächlich schon so ein bisschen mit dem Alltag durchgekommen würde ich mal sagen, ich würde gerne so den die Brücke schlagen zu dem Thema Risiken. Da haben wir vorhin schon ein bisschen darüber geredet über Depression z.B ähm welche Risiken trägt deiner Meinung nach das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität?

(44)	48:43.6 - 58:26.8	B: Hochsensibilität ist halt das große Risiko was eigentlich ähm also ich kenne tatsächlich niemanden der hochsensibel ist der nicht irgendwann das Gefühl hatte oder hat irgendwie anders zu sein. Also irgendwie nicht so zu sein wie all die anderen in Führungsstrichen gut es ist ja nun mal halt auch eine Minderheit also selbst wenn man von 20% ausgehen sind 80% der immer noch ich sag mal normal-sensibel das heißt ja nicht unsensibel sondern einfach nur normal-sensibel mit einem normalen Reizfilter ausgestattet und hochsensible Menschen die merken das eben doch recht schnell dass sie da irgendwie anders ticken, deswegen ist auch da eben die Gefahr gegebenenfalls relativ groß dass sie denken mit mir stimmt was nicht oder irgendwie bin ich falsch. Erst recht, wenn dann eben diese klassische Sprüche kommen mit stell dich nicht so an und so weiter und sofort was ja an und für sich eben Quatsch ist in Führungsstrichen ne bzw halt negative Glaubenssätze befeuert das ist so dieses eine eben dieses zu glauben ich bin nicht richtig und wenn ich nicht richtig bin was resultiert dann letzten Endes daraus ähm daraus resultiert dann eher ein negatives Weltbild nicht Selbstbild nicht Weltbild Selbstbild definitiv bitte korrigieren ((lachen)) ein ähm gegebenenfalls negatives Selbstbild ein ich möchte mich anpassen denn jeder möchte ja nun mal dazu gehören ne also wir sind halt nun mal ja Menschen und wollen ins Kollektiv reinpassen denn alleine sind wir halt nicht überlebensfähig also passen wir uns gegebenenfalls an das können die einen besser als die anderen ja deswegen macht es nicht zwingen dann jedes Mal so glücklich. Wobei das Thema Depression das ist das eine also das kann natürlich aus diesem ich habe nicht ständig verbogen kommen, also ähm ich ja ich gehe immer wieder über meine Grenzen hinaus und erkenne meine Grenzen einfach nicht an und so weiter daraus kann eine Depression entstehen ja, genauso aber auch aus diesem vernetzten oder ethischen und ja emotionalen Denken heraus. Also haben wir eben schon angeschnitten wenn du eben sehr stark wahrnimmst was gerade alles schlimmes auf der Welt passiert und dich da drauf fokussierst immer wieder genau dahin schaust und selber halt nichts unternimmst nicht in die eigene Handlung gehst und so ne und einfach nur siehst wie scheinbar alles den Bach runtergeht und seien wir ganz ehrlich jeder der hier diese Arbeit lesen wird jeder der hier gerade zuhört jeder den es gibt er weiß eigentlich ganz rational nur rational das es nicht so weitergehen kann wie es bis jetzt läuft also das ja dass das eben kein langfristiges Modell ist was wir Menschen hier gerade leben also es muss sich ja was verändern ansonsten funktioniert halt einfach und das als alleiniges Beispiel sind halt Dinge die auch Rosen für Menschen leben tendenziell eventuell beschäftigen genau also auch das ist ja natürlich ist das ein Risiko all diese Dinge zu zerdenken und wie gesagt viele sind eben auch nicht gerade dumm und verstehen diese Dinge dann auch und fühlen Sie nicht nur sondern verstehen eben auch was da passiert und können daran gegebenenfalls eben auch verzweifeln oder treten in die Aktion was wiederum großartig ist ne also das dass da eben auch dann wirklich geschafft okay wie können wir das denn verändern was da gerade so negativ ist wie kann ich einen kleinen Beitrag leisten ne und wenn es eben nur ein kleiner ist ja was gibt es sonst noch für Risiken ähm Risiken einer Falschdiagnose da kommen wir gleich wahrscheinlich noch drauf ne also das da eben dann nicht verstanden wird dass es im Endeffekt Hochsensibilität ist und nicht ADHS oder ähnliches ne denn das eine ist eine Diagnose das andere ist ein Wesensmerkmal das ist schon großer Unterschied wo man vorsichtig sein darf oder auch Hochintelligenz nicht jeder hochsensible ist hochintelligent und umgekehrt ne ähm des sind verschiedene Paar Schuhe dass man da eben nicht plötzlich alles in einen Topf schmeißt das ist natürlich auch ein Risiko dann ähm ich schaue gerade irgendwo habe ich noch das Buch liegen ja genau Dr.
------	-------------------	--

		Peter Löffler hat auch ähm bereits einige Studien dazu gemacht also ich halte was von den Studien, ich halte nicht so viel von Dr Peter Löffler wenn ich ganz ehrlich bin und das mal vorwegschieben darf, die Studien finde ich gar nicht schlecht aber da geht es tatsächlich auch um sowas wie Hautkrankheiten etc. also das ist tatsächlich auch da was den Reizfilter angeht sich das auch mit auf Allergien und gegebenenfalls eben auch auf ja Hautreaktionen mit auswirken kann Stück weit aber das sind dann auch wieder wohlgemerkt verschiedene Paar Schuhe also ähm das eine hat das andere vielleicht nur begünstigt. Es sei dazu gesagt, wir haben ja überdurchschnittlich viele sage ich mal auch durchaus eben Depressionen oder psychische psychische Erkrankungen bei Hochsensiblen aber eben weil sie da auch wirklich dann tiefer gehend Fühlen, Denken, weiter Denken als viele andere und das ist Fluch und Segen zugleich. Genau also da ist es wichtig dass man schaut wie setze ich meinen Fokus das vielleicht auch mal ganz wichtig gesagt also wie setze ich meinen Fokus das ist das was ich eben auch gesagt habe mit macht das dann morgens mach das nicht den ganzen Tag schau was auch gutes da ist also ja wohin lenkst du deinen Fokus und das ist aber bei jedem auch normal-sensiblen Menschen wenn ich den ganzen Tag den Fokus darauf lege wie schlecht es doch ist und ähm was alles heute schon Schlimmes passiert ist und es gibt diese Menschen die kommen in den Raum rein und die erzählen dir was alles schon gewesen ist und du denkst dir okay wie kann ein Mensch auf dieser Welt so viel Pech haben ((lachen)) und da ist es auch bei Normalsensiblen das macht die auch nicht glücklich ähm also na darf man eben wirklich mal schauen okay was denke ich eigentlich den ganzen Tag. Und womit fütter ich mein Gehirn ne was äh was will ich da eigentlich auch denken und ja das ist eine ganz spannende Sache genau also bei Dr Peter Löffler kannst du gerne mal reinschauen also es gibt da halt tatsächlich auch dieses Buch hier äh Sensible Seele, sensible Körper da geht es halt darum dass Kinder eben auch lernen dürfen okay was ist wichtig was ist unwichtig ne ähm auch Anreizen was ist wichtig was ist unwichtig und das ist ja tatsächlich auch wenn du da sehr Reiz offen bist musst auch der Körper eben lernen okay ist ja dann worauf reagiere ich jetzt auch tatsächlich mit körperlichen Stress gegebenenfalls wo muss ich jetzt abklären. [Vielen Dank dir für die Buchempfehlung!] Also wie gesagt, Dr Peter Löffler finde ich schwierig, weil er dazu einerseits darauf ein geht dass danach Zusammenhang bestehen kann, andererseits ist er mir doch zu unempathisch zu autoritär zu wenig bindungs- und bedürfnisorientiert, was dann wieder nämlich im Umkehrschluss negative Glaubenssätze verstärken würde und eine schlechtere Bindung fördert und so weiter und so fort also ja gut dr Peter Löffler wenn du in recherchierst wirst du merken ist halt aber auch tendenziell eher unsere Elterngeneration oder ich weiß gar nicht wie alt er jetzt ist er wird Mitte 60 sein oder so ne also gegebenenfalls wir sind jetzt nicht eine Generation tendenziell meine Elterngeneration und die sind ja nun mal auch noch anders aufgewachsen vielleicht auch mal interessant in dem Kontext ich schweife zwar von deiner Frage ab aber schauen wir uns doch mal einmal kurz an wie auch unsere Generationen geprägt sind und was Sensibilität in der Vergangenheit ausgemacht hat also früher bist du im Zweifel gestorben wenn du sensibel warst also wenn du dich angestellt hast dann anführungsstrich denken wir an Kriegszeiten zurück wir sind jetzt zwar wieder in Kriegszeiten aber nicht wir nicht du nicht ich ähm sondern damals halt wirklich wenn sie im Graben lagen und dann gucken mussten das dass du selber irgendwie überleben und damit klar kommt da war Sensibilität einfach nicht an der Tagesordnung ne also da musste es weggedrückt werden im Zweifelsfall. Da wars dann wirklich: Stell dich nicht so an! Denn dieses stell dich nicht so an war im Zweifel sogar
--	--	---

			überlebensnotwendig. Und das in vielen Bereichen also ja damals war Sensibilität einfach ein anderes Paar Schuhe als heute heute kann es wirklich noch mal mehr als Schatz genutzt werden sage ich mal heute können wir den Schatz heben ähm nur in solchen Situationen ja daraus ist eine andere ja eine andere Einstellung zu Sensibilität auch gewachsen deswegen heute sind auch oftmals noch negativ behaftet ist also immer noch so ein schwächlich betrachtet wird gerade bei Jungs auch interessant also ähm ich arbeite mit Eltern vor allem zusammen von Jungs ähm weil es da eben offensichtlich noch schwieriger ist ähm Sensibilität zu zeigen und zu leben und eben nicht als der Schwächling dazustehen auch wichtig sogar für jeden in Kita und Schule da zumindestens mal im Hinterkopf zu haben Mädchen die dürfen ja mal weinen ne aber man kennst du diesen Spruch: Boys don't cry. Und das sitzt immer noch aber das sind Schatten der Vergangenheit, die dürfen wir auch auflösen.
(45)	58:57.4 - 59:28.4	I:	Sehr interessant, dass das hauptsächlich bei dir dann auch Jungs und weil ich merke es auch tatsächlich schon in der Schule da werden die Jungs immer ein bisschen abgestempelt und sie haben wie du schon sagst stell dich nicht so an und bei Mädchen wenn die mal ihre Pause brauchen und kurz Weinen sozusagen ist es okay also es ist tatsächlich auch ein sehr extremes Geschlechterthema würde ich auf jeden Fall auch sagen, ja danke angesprochen hast. Noch mal ganz kurz zu dir und dein persönlichen Grenzen. Würdest du sagen du bist schon mal an deine Grenzen gestoßen?
(46)	58:39.5 – 01:01:30	B:	Ja, jetzt weiß ich allerdings nicht inwiefern ist tatsächlich den Zusammenhang zu Hochsensibilität hat, also das ist tatsächlich schwierig zu sagen also ja ich bin schon an meine Grenzen gestoßen und konnte es so gesehen über all diese Dinge die ich dann letzten Endes ja auch gelernt habe auch in der Ausbildung wirklich super [unv.] also ja ein Stück weit hat vielleicht mit Hochsensibilität zu tun ich habe ja erstmal was gelernt also Einkauf und Logistik was nicht unbedingt dem entspricht wo ich jetzt innerlich jubeliere und das war einfach so eine sichere Nummer auf dieses ich ja ich möchte halt auf einem Bein stehen ich also im Eltern gefallen in dem Fall eine ähm und irgendwann habe ich einfach nur auch gemerkt okay das ist es irgendwie auch nicht so richtig also ich hatte alles ich hatte Kinder ich hatte einen tollen Mann ich habe ein Haus ich habe tollen Job eigentlich, eigentlich ähm aber irgendwie irgendwas fehlt ne also da habe ich nur gemerkt also warum bin ich denn nicht glücklich habe mich noch dafür abgestraft, warum bin ich denn nicht glücklich, ich habe doch alles und da habe ich so gesehen halt auch eben dieses verbiegen, gefallen wollen und so weiter jetzt habe ich glücklicherweise hinbekommen richtig cool dass ich diesen switch eben in das Gesundheitsmanagement machen konnte dass ich das Thema Coaching machen konnte dass da eben ja Themen sind die mir viel mehr am Herzen liegen noch mal ne oder die halt noch mehr mir entsprechend das waren halt so Sachen die mir persönlich sehr sehr gut getan haben und dann aber eben auch dieses Wissen um Hochsensibilität allein das Wissen allein dieses ähm oh mit mir stimmt doch alles sozusagen ich bin doch normal und oh, damit kann man ja auch ganz einfach umgehen also dieses Wissen allein das hat schon ganz ganz viel verändert das ist so gesehen die Kombination und das hat sich halt so sage ich mal so Mitte 20 aufgestaut ich war schon relativ früh verheiratet, relativ jung Kinder bekommen, genau also zumindest für heutige Verhältnisse ((lachen)) genau aber ja das sind so die Grenzen und ansonsten halt so alltägliche Grenzen also die ähm ja täglichen Grenzen sind der Klassiker als Beispiel die Weihnachtsfeier mit der ganzen Familie wo ich einfach nicht ewig

			bleiben kann und wo ich ansonsten immer mal lange geblieben bin und mich einfach nur schlecht gefühlt habe danach obwohl ich diese Feier an sich total liebe und auch die Menschen liebe aber einfach da nicht so lange kann also das sind dann halt so die alltäglichen kleinen Grenzen und ansonsten war halt dieser Punkt wo ich einfach gemerkt habe okay also irgendwas musst du jetzt verändern das ist es nicht und dann habe ich das Thema Hochsensibilität ja auch erst entdeckt. Genau.
(47)	01:02:33- 01:02:53	I:	Ja sehr interessant auch, dass du dich da durchgerungen hast und gesagt hast du willst was anderes machen ich finde das ist für viele auch eine ziemlich große Hürde zu sagen okay ich mache jetzt doch selbstständig, ich fange doch ein Coaching an oder ich mache doch eine Weiterbildung in irgendwelchen anderen Berufsbereiche.
(48)	01:02:53- 01:04:13	B:	Das ist definitiv so und das machst du auch meiner Meinung nach nicht ohne den passenden Input, also jetzt kann ich natürlich anfangen zu werden aber nein es geht eigentlich wirklich darum dass du anfangen musst neue Perspektiven einzunehmen das was du halt 25 Jahre davor gegebenenfalls gelernt hast noch mal auf dem Prüfstand zu stellen und nicht da wirklich noch mal neu zu öffnen und dann auch eben all diese Themen mal anzugehen okay was triggert mich da warum habe ich denn so große Angst vor Kritik und so weiter, welche Gefahren sind denn da und ähm was ist denn wenn alles so bleibt wie es ist ne wo stehe ich denn dann in 10 Jahren, wenn ich einfach so weitermachen wie es ist und so weiter und so fort also ich sag mal Coaching kann da halt z.B eine Möglichkeit sein, muss es aber vielleicht ja auch gar nicht wenn wir einfach von vornherein lernen, dass wir damit passen umgehen dann ist es vielleicht in der nächsten Generation nicht mehr notwendig ((lachen)) nein aber was heißt auch notwendig viele kommen ja auch mit ihrer Hochsensibilität gut bestehen bleibt einfach wenn man jetzt mal unsere Eltern, Großeltern anschaut da sind auch hochsensible Menschen dabei und sicherlich nicht alle unglücklich oder so das darf man echt auch nicht vergessen ist immer die Frage was geht noch ne es geht noch ((lachen)).
(49)	01:03:18.1 - 01:03:43.0	I:	Vielen dank dir auch für den Themenpart und deinen eigenen Risiken und deinen eigenen Grenzen. Du hattest es vorhin schon angeschnitten ich würde gerne übergeben ich habe es als andere Erscheinungen jetzt einfach mal betitelt und zum Thema ADHS und Schüchternheit und Co. wie würdest du z.B auch Schüchternheit von Hochsensibilität abgrenzen?
(50)	01:03:44 - 01:06:32	B:	Ja, für mich sind das zwei eigenständige Wesensmerkmale wobei wo hochsensible auch oft schüchtern sind so ist es nicht also das ist schon oftmals eine Verknüpfung aber wie gesagt für mich kann schüchtern halt auch vollkommen alleinstehen. Erstmal das ganz klar gesagt: Schüchternheit kann auch für sich ganz alleine stehen, auch mit einem ganz normal sensiblen Kind. Da haben wir dann die ganz normalen einfachen Merkmale von Schüchternheit, was macht Schüchternheit aus gut wenn ich jetzt eine Kombination habe dann kann man sich auch manchmal fragen, woher kommt denn das ich habe bis ich 25 war nein auch noch länger bis ich das wirklich geknackt hatte immer geglaubt ich wäre schüchtern, ich bin nicht schüchtern ich bin extrovertiert auch das also es gibt die extrovertiert und die introvertierten hochsensiblen Menschen. Ich habe mich einfach nur eingehalten, ich habe mich zurückgezogen um zu gefallen also um nicht anzuecken und keine ne das was wir eben gesprochen haben keine Konflikte einzugehen und so weiter und bevor ich es falsch sage oder nicht richtig verstanden werde dann sag ich es halt lieber gar nicht oder solche Geschichten

			waren dann bei mir eher der Fall. Ähm genau ich hoffe du verstehst mich noch gut ich habe das Bild manchmal so abgehakt genau aber deswegen ist für mich sind das zwei komplett verschiedene Paar Schuhe da darf man sich höchstens Fragen okay woran liegt die Schüchternheit sind es Glaubenssätze dass ich einfach viel zu oft gehört habe, dass irgendwas nicht richtig ist was ich da wahrnehme in welcher Form auch immer sind also liegt es an Glaubenssätzen oder ist es einfach eine ganz klassische Schüchternheit noch zusätzlich ähm ja eventuell aber auch einfach eben verbunden mit dieser Empathie und dieser Konfliktscheue mit ähm ja ich war einfach lieber die haben genau aber ja ich hoffe das erklärt's gut.
(51)	01:06:36- 01:06:02.0	I:	Auf jeden Fall vielen herzlichen Dank. Genau dann hat mir vorhin auch schon das Thema ADHS und Diagnosen angesprochen, die nächste Frage wäre im Endeffekt ob es für dich ein Zusammenhang zwischen z.B Hochsensibilität und ADHS oder Hochbegabung hast du auch schon gesagt vielleicht auch Autismus im Endeffekt gibt oder ob du das ob du keinen Zusammenhang siehst.
(52)	01:06:06.0 - 01:12:05.7	B:	Für mich ist es einfach komplett verschiedene Paar Schuhe ne also ähm das ist total wichtig also wirklich wichtig dass sauber zu diagnostizieren wenn man dann eine Diagnose hat denn ansonsten gebe ich einem ADHS Kind, nee quatsch ein hochsensiblen Kind plötzlich das weiß ich Ritalin oder sonst irgendetwas was ist nicht bräuchte und das hat ja auch Konsequenz also auch ja biochemische Konsequenzen wo man eben vorsichtig mit sein muss meiner Meinung nach also ja ich finde es immer sehr sehr spannend also gehen wir mal auch ein Beispiel ein wo ich bei bei einer Kundin auch er denke oder Klienten wie auch immer dass das Kind halt hoch intelligent ist aber nicht ADHS hat einfach nur als Beispiel dieses Kind baut unwahrscheinlich gerne also Bauklötze und so weiter und baut halt wenn sich dann jemand einmischt von außen dann verliert es ganz schnell die das Interesse weil die andere Person ist eben nicht so weit wie es selber gebaut hatte konzentriert sich dann auch was anderes so und solche Situationen gibt es halt häufiger und da wurde dann gesagt ja ADHS der kann sich ja nicht mal 5 Minuten konzentrieren. Moment lässt du dieses Kind alleine spielen und kann es ist einfach so aufbauen wie sich das selber im Kopf gedacht hat und niemand macht es nebenher kaputt in Anführungsstrichen also anders als geplant also er resigniert so gesehen im Endeffekt dann ist auch ein Junge er resigniert dann tendenziell und sagt dann ja gut dann baut du halt ähm und macht dann halt was anderes aber wenn er selber baut kann er sich unwahrscheinlich lange sogar fast überdurchschnittlich lange für das Alter des Kindes konzentrieren und eben bauen das sind dann halt Sachen die sieht die Mama aber die anderen die halt mit diesen Kindern spielen mit diesem Kind beschäftigen möchten wir denken an der spielt ja keine fünf Minuten mit mir ja er kann noch nicht kommunizieren also der sprachlich der ist halt noch nicht so er kann sich da noch nicht passend ausdrücken also ja der Kleine ist zweieinhalb ne deswegen ist das einfach noch nicht so möglich da kann höchstens sagen Stopp oder irgendwas ne also könnte nicht wegschubsen oder so ähm genau aber es tut er halt noch nicht und ja dann macht er halt was an anderes und das sind so Situationen ähm sei vorsichtig ist dass ne es ist Hochintelligenz es ist Hochsensibilität oder es ist wirklich ADHS ne und in dem Fall ist es ganz klar kein ADHS dann lässt du das Kind alleine spielen hat es lange lange Aufmerksamkeit Strecken und baut sogar oftmals ja besser als der Altersdurchschnitt in anführungszeichen, da kannst du eher in die Richtung hoch Intelligenz denken dass es ihm sogar sehr wichtig ist da korrekt zu arbeiten offensichtlich ne als in die Richtung ADHS

			also Vorsicht da mit voreiligen Schlüssen einfach nur vorsichtig. Ja also ich bin ich bin kein Arzt, ich stelle ja auch keine Diagnosen allerdings ist es mir wichtig da wirklich mal zu schauen okay Diagnosen gehören behandelt dürfen auch behandelt werden ist alles gut bei Hochsensibilität sind Medikamente an sich überhaupt nicht notwendig genauso wie bei Schüchternheit also ich habe noch nie eine Pille gegen Schüchternheit gesehen ähm würde auch niemand behandeln genau und deswegen für mich besteht erst einmal kein zwingend direkter Zusammenhang aber eine Verwechslungsgefahr von Menschen die einfach in Führungsstrichen und nicht böse nehmen keine Ahnung haben und deswegen finde ich es auch wichtig dass es im zumindest irgendwie in den Bildungskatalog von Ärzten mit reinkommt ist eigentlich Hochsensibilität dass die da eben auch unterscheiden lernen was ist denn eine Diagnose also was ist Diagnose würde ich was eben nicht ja, aber für mich jedes einzelne ganz eigenes paar Schuh. Auch Autismus. Autismus kann ja auch so wahnsinnig unterschiedlich ausgeprägt sein und so weiter passt für mich nicht zu hochsensiblen Menschen also wirklich wenn man diese Vermutung anstellt dann ist das für mich erstmal einfach nur ein Mangel an Wissen, ohne dass jetzt böse zu meinen ja und da wäre dann einfach mehr Wissen umso schöner.
(53)	01:12:29- 01:12:31	I:	Hast du schon öfteren ich sag mal negative Erfahrungen in dem Bereich gemacht, weil du schon ganz am Anfang gesagt hast dass manche Ärzte die Diagnosen z.B falsch stellen?
(54)	01:12:31- 01:13:43	B:	Nee, das kommt jetzt auch zum Beispiel aus verschiedenen Coachings mit heraus wo ich dann eben öfter das mal mitbekommen dass dann da das kann in die Beschreibung der Eltern also ich frage ja auch die Fahne also ich war dann halt so ein bisschen nach okay wie sieht's denn damit aus wie sieht's denn damit aus als Beispiel haltet bei diesem einen kleinen Jungen kann er denn auch alleine gewisse Zeitfenster spielen, wenn du ihn alleine lässt ne wie ist es denn dann ne das beobachtest du halt zu Hause und nicht unbedingt beim Kinderarzt ne ähm wo du vielleicht tatsächlich irgendwie auch noch abgelenkt bist von all diesen Eindrücken und das ist noch aufregen und dann will der was von mir und so weiter und so fort ähm und gut wenn Sie das alleine beobachtet ist es halt ein anderes Bild das ist für mich ganz wichtig, das ernst. Also aber genau das ist halt der Punkt, wenn da schon von Kinderärzten sozusagen so nach dem Motto das müssen wir behalten so von wegen könnte auch ADHS sein, okay beobachte auch mal selber und sei eben auch selber vorsichtig ne ähm wie gesagt wenn er wirklich was im Raum ist also wenn das wirklich ADHS ist dann lass es natürlich behandeln ist gar keine Frage ne einfach nur Obacht.
(55)	01:13:43- 01:13:54	I:	Da hast du recht klar bevor man mit irgendwelchen Medikamenten oder sonstigen Maßnahmen kommt definitiv lieber zweimal drüber gucken sozusagen.
(56)	01:13:54- 01:14:25	B:	Denn auch da ich kann die Risiken noch nicht einmal abschätzen was passiert mit einem Menschen auch mit dir oder mit mir wenn du jetzt was verschrieben bekommst, also in dem Fall ja Ritalin was du nicht brauchst. Also ich kann es nicht hundertprozentig einschätzen wie gesagt ich bin kein Arzt, aber das ist schon ja das ist schon ein bisschen eine größere Keule auch.
(57)	01:14:25-	I:	Das stimmt. Tatsächlich passt es eigentlich gerade ganz gut weil wir jetzt so beim Thema Maßnahmen im Endeffekt sind ja ich würde tatsächlich zuerst gerne mit Präventionsmaßnahmen starten. Kennst du denn vielleicht irgendwelche Präventionsmaßnahmen die man vielleicht auch in der Schule anwenden könnte die du

			selber vielleicht auch in deinen Coachings anwendest um einfach sowas wie was ist ich Burnout, Depression vielleicht auch zum Teil vorzubeugen?
(58)	01:08:07.0 - 01:22:06.3	B:	Ja also genau ich wollte schon sagen, als ich das erste Mal gehört habe Präventionsmaßnahmen ich habe so gedacht okay Hochsensibilität ist ein Wesensmerkmal, also vor Hochsensibilität schützt Dich nichts. Die verwächst sich auch nicht die bleibt die bleibt das Leben lang und die Zeit nach, die darfst du als Geschenk annehmen oder ja eben auch nicht, aber sie ist da ((lachen)). Und vor Burnout und so weiter ja natürlich gibt es da gewisse Präventionsmaßnahmen also erst einmal ist für mich tatsächlich das Thema die Kinder ernst zu nehmen und auf Augenhöhe zu gehen ganz ganz wichtig also da sind wir bei dieser Bedürfnis orientierten Bubble gar nicht so falsch dran natürlich kann man alles übertreiben das schreibt Peter Löffler übrigens auch dann wiederum sehr gut wobei jein nicht so sehr gut dann er schreibt schon wieder fast ein bisschen zu unempathisch aber doch wichtig ist die Kinder auch wirklich ernst zu nehmen in dem was sie haben und das eben nicht klein zu reden Weg zu reden etc wie auch Ängste ernst zu nehmen und zu begleiten und uns da auch selber immer wieder zu hinterfragen wovon habe ich eigentlich Angst, also was bedeutet für mich Sensibilität und wovon habe ich eigentlich Angst wenn mein Kind XY macht oder was auch immer ne ähm wie reagiere ich eigentlich darauf denn aus meiner Reaktion schließt das Kind halt unfassbar viel und ähm gerade bei Eltern finde ich auch tatsächlich wichtig, dass Eltern schauen okay wie schaffe ich es selbst in Balance zu kommen, wie schaffe ich selbst ausgeglichen zu sein und mein Mindset zu überprüfen tatsächlich gegenüber Sensibilität. Denn das überträgt sich alles auch aufs Kind, also auch dieses ähm ja wie gehe ich mit dem ganzen Thema um wie bin ich in Balance oder eben auch nicht dann ja es ist schon also es hat schon eine wirkliche Auswirkung wie geht's meinen Eltern, auf ein hochsensibles Kind denn es wird schon auch sehr gespiegelt, also was die Eltern fühlen und so weiter wird ganz schnell auch vom Kind eben aufgenommen und spiegelt ob sie es nun sagen oder nicht. Also gerade bei Kindern ist es erstmal so vor der eigenen Haustür zu kehren ist gar nicht so verkehrt an der Stelle und die Kinder eben schon auch so gut es geht Bedürfnisorientiert zu begleiten wobei Bedürfnisorientiert für mich immer bedeuten beide Bedürfnisse sind wichtig auch die der Eltern und das ist etwas was in der bedürfnisorientierten Bubble, also in ja in diesem Bereich der Eltern oftmals schwierig ist. Ähm ja noch keine Mutter wurde dafür gefeiert, dass sie für ein Halbmaratmarathon trainiert hat ne ähm als Beispiel ne da wirst du halt dann doch tendenziell dafür gefeiert wie sehr du dich für dein Kind auch aufopferst aber letzten Endes wenn du schaust dass es halt allen gut geht alle Bedürfnisse irgendwo auch befriedigt werden und auch Kinder natürlich altersgerecht auch mal im Bedürfnisaufschub erleben dürfen das ist auch ganz wichtig dann schauen wir uns mal ein hochsensibles Kind an was eine Mama hat die sich immer nur aufopfert oder ein Papa ist letzten Endes ganz egal also die Bezugspersonen die sich halt immer nur aufopfern, dann ist das für das Kind normal, dann wird das so hingenommen und was macht dieses Kind in der nächsten Generation wenn selber mal Mama ist oder halt sich ständig im Hamsterrad dreht und ähm ständig halt Arbeit die als die Person Betreuungspersonen die Bezugsperson was nimmt das Kind als selbstverständlich an? Das was diese Person gemacht hat wenn diese Person immer wieder über die eigenen Grenzen hinausgeht was wird das Kind daraus lernen? Okay, es ist normal über seine Grenzen hinauszugehen das habe ich zu tun und ein Kind hinterfragt halt nicht ob das

			richtig oder falsch ist dein Kind nimmt an das ist richtig denn das ist reine Psychohygiene, wenn das was Mama und Papa oder meine Bezugsperson falsch ist falsch man ja du hast verstanden wenn das falsch ist was die machen dann ist ja meine komplette Sicherheit in Gefahr, es muss ja richtig sein was Mama und Papa macht deswegen sind sie da in einer ganz großen Gefahr in Anführungsstrichen, dass wir zu wiederholen und deswegen ist es so wichtig auch erst einmal ein Stück weit vor der eigenen Haustür zu klären deswegen arbeite ich so gerne mit Eltern zusammen, denn da können wir an beiden Ebenen arbeiten zum einen die Herausforderung des Kindes uns anschauen und dann Lösungen finden auch gerne mit dem Kind gemeinsam aber auch eben mit den Eltern arbeiten und dann leeren Problemen sozusagen, also die sind mit dem Thema Sensibilität noch haben knacken und Pfeilen oder auch dieses ich übernehmen mich ständig ich erkenne meine eigenen Grenzen die ich ähm und so weiter genau also das ist so das eine die eigene Haustür gerade auch bei Eltern mal zu betrachten aber ansonsten gibt es auch da eben diese ganz klassischen Dinge von Entspannungsverfahren bis hin ne also auch da kannst du alles mögliche anwenden was halt hilft aber vor allem ist es wichtig einfach vernünftiges positives Mindset zu integrieren zu etablieren und da ist die Frage okay wie machst du das und das machst du über die Eltern das machst du gegebenenfalls auch über Schule und über Kit wie viel Einfluss hat ein Lehrer eine Lehrerin oder eine Erziehungsperson im in der Kita die haben wahnsinnig viel Einfluss auch auf die Kinder also wie viel Zeit verbringt man auch mit diesen Kindern und je nachdem wie auch da das Personal unterwegs ist prägt das wahnsinnig ne ähm ich darf man wirklich nicht vernachlässigen, deswegen ist es auch so wichtig das Thema Entschuldigung Kitas mit reinzubringen genau also erstmal hängt viel auch an den Erwachsenen selbst: Wie schaffe ich es einen vernünftiges gutes Mindset in die Kinder reinzukriegen? Selbstwertgefühl? Wie schaffe ich das meine Kinder ihre Grenzen erkennen indem ich ihnen zeige wie sie sie erkennen ganz einfach naja und ja ansonsten halt von Traumreise bis ätherische Öle, jetzt geht gleich die Minute schon wieder weg also deswegen habe ich das gerade so verstellt gesagt wir steigen gleich noch mal rein ähm also auch da kannst du mit Meditation mit ähm Bewegung mit all dem kommen was ich dir eben schon gesagt habe auch das funktioniert ((Internetschwierigkeiten)) also dann sind wir wieder genau nee all diese Aspekte wirken natürlich auch allerdings ist für mich die Wurzel erstmal ein vernünftiges Fundament zu bauen, super und ist auch mega unterstützend aber ja für mich ist Mindset eben ja wie das Fundament und alles andere nutze ich wenn das Fundament dann vernünftig ist ja genau also alles was ich dir eben gesagt habe das kannst du natürlich auch kindgerecht runterbrechen in die verschiedensten Altersklassen. Da sind wir auch beim Mindset von Erwachsenen auch von Lehrern und also Lehrerinnen sozusagen oder Erzieher das Gendern genau was auch wichtig ist.
(59)	01:22:30.4 - 01:22:52.7	I:	Vielen vielen Dank. Am Mindset kann auch jeder selber dann im Endeffekt arbeiten, die eigene Hürde dann sozusagen. Tatsächlich dadurch, dass du z.B auch jetzt im Coaching tätig bist welche weiteren Therapiemöglichkeiten gibt es denn vielleicht noch oder ich nenne es vielleicht auch eher Fördermöglichkeiten?
(60)	01:20:33.7 - 01:27:26.4	B:	Also Therapie ist ja bei Hochsensibilität einfach nicht notwendig. Therapie ist erst notwendig, wenn sich eine Diagnose anknüpft ne also welche auch immer das sein sollte wenn es irgendwas mit Allergie zu tun hat dann gehst du halt dafür los, wenn das was mit mit Psyche zu tun hat ja dann gehst du halt in Richtung Psychologe

		und so weiter und so fort deswegen sage ich mal gibt es so gesehen keine Therapie in der Form. Fördermöglichkeiten gerade auch so für Erwachsene sage ich mal sind wir bei der klassischen Entspannungsverfahren wo man auch einfach mal reinschnuppern darf ne also von progressiver Muskelentspannung über Achtsamkeit, MBSR ähm dass man da einfach mal reinschnuppert ähm aber da gibt's auch die verschiedensten Sachen wo man eben gucken kann okay was tut mir denn gut und das ist bei jedem unterschiedlich der nächste findet Klangschalen toll der nächste Aromatherapie und so weiter ne also da kann man auf jeden Fall auch mal rein schnuppern im wahrsten Sinne des Wortes was ist denn für mich das richtige und gerade weil das hochsensible Nervensystem eben durchlässiger ist kann auch da oftmals mit ja sogar Homöopathie oder eben mit solchen Dingen gearbeitet werden wie eben Klangschale etc. ne ähm auch interessant ähm vielleicht noch zu eben wo sensible Menschen reagieren oftmals eben heftiger auch auf äußere Einflüsse ne also auch wie Kaffee oder Medikamente also [unv.] den auch von Dr Peter Löffler passt wo man eben noch mal schauen darf dass da auch unterschiedliche [unv.] man kann es unterstützen tatsächlich ja ich sag mal über das Thema Coaching ja man kann sich aber auch einfach wirklich mal in das ganze Thema Bedürfnisorientierung und Erziehung auf Augenhöhe mit rein arbeiten ja Kinder ernst zu nehmen als ja einfach als kleine Menschen also ne nicht nur als ja als irgendwie noch dumm oder so nein Kinder sind wahnsinnig intelligent ne ähm dass man ja wirklich auf Augenhöhe betrachtet das finde ich immer wieder super wichtig genau und ansonsten Förderung ist halt wirklich dass man sich mal mit dem Thema Mindset auseinandersetzt ne also dieses kehren vor der eigenen Haustür eben auch dieses was bedeutet Sensibilität für mich wie sehr nehme ich das ernst und was hat es auch für Auswirkungen wenn ich es nicht ernst nehmen und schaue mir mal nach da draußen was passiert denn wenn wir Sensibilität einfach nicht so leben und einfach runter drücken runter Deckeln weil es erscheinen meine Schwäche ist, genau und das sind Sachen die dürfen sich die Erwachsenen eben auch erstmal fragen wenn Kinder sind meiner Meinung nach vom Grund auf erstmal so auch gerade hochsensible Kinder sind erstmal richtig so wie sie sind, absolut richtig der ist überhaupt gar nichts falsch dran die haben auch gar kein Problem mit sich selbst bis das Umfeld ein Problem damit hat und ich finde da darf sich auch das Umfeld mal hinterfragen warum eigentlich ne warum habe ich ein Problem löst es auch aus also auch so der Druck der zum Beispiel in Schulen auch mit verteilt wird warum wollen wir eigentlich so eine krasse Leistungsgesellschaft also was tut man dafür dass Schule wieder Spaß macht ne und nicht nur ein ich ein ich presse mich in ein System hinein wovon wir vielleicht 20% Spaß machen und 80% nicht was macht das mit hochsensiblen Menschen wenn ich um Medizin zu Studierenden 1, Schnitt haben muss wenn du operiert wirst und der der Chirurg nachher sagt ja beim Erdkunde hatte ich nur eine drei, also warum ist die Gesellschaft da auch so ausgerichtet und das sind auch so Sachen ähm ja ich schweife jetzt zwar schon wieder ab aber das sind Sachen die werden immer weniger akzeptiert auch gerade so von von der Jugend also die Jugend fängt an zu hinterfragen die hinterfragt hat das überhaupt einen Sinn was ich da mache also ich will lernen klar will ich lernen natürlich und natürlich will ich auch dazu gehören und im System irgendwie reinpassen gerade so ein Schulsystem und so weiter ne also natürlich aber hat es eigentlich Sinn und da könnte man jetzt lange darüber philosophieren nicht einmal auf .
--	--	---

(61)	01:27:28.4 - 01:27:38.5	I:	((lachen)) Ich glaube ich habe den Punkt auf jeden Fall verstanden. Vielen vielen Dank dir da auch noch mal dafür ((lachen)) mega gut ja ich glaube tatsächlich ist ein riesen riesen Thema auch wie du jetzt gerade schon wieder das Mindset erwähnt hast das hat echt immense Auswirkungen auf egal welchen Bereich dann auch meine Sachen.
(62)	01:27:44.7 - 01:28:46.0	B:	Alles was du tust, dein ganzes Leben auch also egal von wem egal wie sensibel dein ganzes Leben hat seinen Ursprung in dem was du denkst. Da kann man mal einen Punkt machen. Und wie kann ich fördern dass ein Kind positiv denkt und weiß ich bin richtig so wie ich bin wie kann man das machen und da setzt man halt nicht beim Kind an denn ein Kind was du auf den Arm nimmst das gerade geboren ist perfekt so wie es ist und da hast du überhaupt gar keinen Zweifel dran da wird es doch nie irgendwas verändern wollen und du weißt einfach es ist perfekt und ihr bekommt der Punkt der fängst zu einer dran zu ziehen und irgendwie was verändern zu wollen und so weiter wie gesagt das Kind was da auf deinem Arm liegt das hat auch überhaupt gar kein Problem mit sich selbst und hat auch niemals hinterfragt und würde niemals hinterfragen ob es richtig so ist wie es ist aber irgendwann kommt halt der Punkt und den er schaffen wir Großen erschaffen nicht die Kleinen.
(63)	01:28:46.0 - 01:29:07.4	I:	Ja wahre Worte, wahre Worte. Und sehr sehr schön gesagt. Okay ich würde tatsächlich noch so als letztes ein bisschen über die Schule reden, über die Schulzeit auch. Wenn du z.B zurück an deine eigene Schulzeit denkst wir ging es dir z.B damals im Unterricht hattest du dir ein paar Sachen bezüglich vielleicht Unterricht, bezüglich Umgang mit den Lehrkräften irgendwie anders gewünscht?
(64)	01:29:16.4 - 01:35:55.2	B:	Ich hatte Glück, ich persönlich hatte riesiges Glück ehrlich gesagt also ich hatte tatsächlich immer einen guten Klassenverbund immer auch nicht ganz gute Lehrer mit dabei also man sieht woanders anders aus ich hatte auch immer gute Freunde mit denen ich nicht gut zurückziehen konnte was halt natürlich irgendwo schön gewesen wäre ist tatsächlich dieses Thema Druck ne also ja ich finde wir üben doch sehr viel Druck auf unsere Kinder aus halt abzuliefern also positive Leistung abzuliefern weil du ja sonst in Anstrich Führungsstrichen nichts wirst ne ich habe nicht den Masterplan wie wir das jetzt ähm attack verändern allerdings die ich eben schon sagte was ist das für eine Gesellschaft in der ja in der der Druck so hoch ist denn das du nur für ein Studium zugelassen wirst wenn du einen Durchschnitt von X hast natürlich geht's darum auch dass man natürlich die studienfähigkeit mit abprüft ich bin mir dessen natürlich bewusst keine Frage allerdings niemand hat Interessen in allen Bereichen ich finde wir sollten wieder schauen dass Schule Spaß macht also das Schule auch Kindern Spaß macht und mehr auch oft Individuum geht denn wie soll denn ein Kind lernen was ihm selber Spaß macht also man sagt immer so schön du machst das für dich ich würde fragen ist das wahr? machst du das wirklich für dich? du sitzt da bis zu 13 Jahre und machst das war aus der Lehrplan vorgibt. [unv.] die noch für mich mein Spiegel muss zum Beispiel oder irgendwelche Ableitung definieren muss also da wird halt immer [unv.] wenn ja individuellen Interessen am gerecht wird ja was eben mittlerweile häufiger schon möglich ist ist das ähm Kinder auch mal rausgehen dürfen wenn es wenn es gerade halt mal irgendwie nötig wäre sozusagen ne oder ja auch einfach mit Kopfhörern in ihrer Mathearbeit da sitzen können oder so ne und so weiter dass das mittlerweile ernst genommen wird finde ich toll dann das

		sorgt tatsächlich oftmals auch für möglich für ja höhere Konzentrationen in dem Fall ne also wenn da die ganze Zeit jemand ist [unv.] ich fahre jetzt [unv.] in einem auf dem Boden geschart so komisch ne es hat mich hier wahnsinnig gemacht und wenn du so ein Kind dann vielleicht neben dir sitzen hast und das macht da irgendwelche komischen Geräusche und du denkst du so oha ich will rechnen dann ist sind solche kleinen Hilfsmittelchen natürlich gut also ja ich würde mir wünschen dass Schule in Anführungsstrichen aber natürlich auch ich wieder mal oder sich mehr fragen würden was können wir tun damit Schule oder Bildung wieder Spaß das also ich habe keine Masterlösung darum geht es mir auch gar nicht aber du hast ja du hast ja gesagt was würdest du dir wünschen, ich würde mir wünschen dass Schule genau darauf eingehen dass wir wieder mehr das Individuum fördern und nicht Menschen da hochzüchten in Anführungsstrichen die es halt schaffen sich gut in ein System rein zu pressen was den vorgegeben wurde. Das finde ich gut [unv.] schon Umgang das Thema ernst nehmen das heißt nicht dass ich jetzt ein hochsensibles Kind nur in Watte packen muss darum geht es gar nicht und es geht auch nicht darum immer wieder irgendwelche Sonderlocken und Sonderlösungen zu machen denn das kann auch durchaus unangenehm sein aber letzten Endes ja da eben Freiräume zu schaffen [unv.] Katastrophe finde ich zum Beispiel auch bei mir auf dem Gymnasium, wo ich früher war haben wir jetzt das Stundenmodell [unv.] nicht denn das ist ja noch eng zusammenreißen gegebenenfalls, ja ansonsten würde ich mir das Wissen über Hochsensibilität sehr wünschen ich finde es so mutig und toll wenn Eltern anfangen darüber zu sprechen dass Ihr Kind vielleicht auch hochsensibel ist und dann dann entsprechend patzige doofe Reaktion von Lehrern oder Lehrerin kommt finde ich das einfach so unglaublich schade es geht ja im Zweifel gar nicht darum, dass das Kind jetzt eine Extrawurst haben soll oder so sondern einfach dass dieses Wissen da ist was was bedeutet denn das ne ähm man könnte auch kleine schöne Übungen mit integrieren ähm auch für die Kinder also sogar in den Schulalltag ne von den kleinen Entspannungsübungen bis und das ist oftmals gar kein großer Zeitaufwand nur dafür müssten Lehrer halt auch entsprechend geschult sein ne und Wissen okay wie mache ich denn dann und was hat das für ein Unterschied und [unv.] dann bringen ein kleines Ritual oder irgendwas um morgens in der ersten Stunde einfach anzukommen oder was weiß ich ne also da kann man bisschen kreativ sein was man tun kann ja dazu wäre ja wenn Fortbildung toll also dass die halt erstmal wissen wie erkenne ich überhaupt ob ein Kind vielleicht hochsensibel ist und dann natürlich aber auch okay was kann ich vielleicht auch tun damit damit schon die Kleinen lernen was sind denn Entspannungsverfahren und das vielleicht dann auch also es muss ja nichts Großes sein das können auch anderen Sekunden und Minuten machen alle gerne mit erstmal so als Routine etabliert Routinen sind übrigens auch sehr wichtig habe ich nirgendwo genannt bisher aber routinen geben Sicherheit ja egal in welchem Bereich Planbarkeit und Routinen keine großartigen Überraschung für hochsensible Kinder. Ja genau.
(65)	01:35:55.5 - 01:36:21.1	I: Wow, vielen vielen Dank! Vor allem weil du jetzt gerade auch so ein Thema Maßnahmen im Endeffekt komplett einmal gefasst hast vor allem auch wie sich hochsensible Kinder besser fühlen können und sagen wir jetzt einfach mal nehmen wie die laut also die Kopfhörer noch mal oder extra Räume also die Rituale die du auch gerade noch mal genannt hast hilft ja auch total den Lehrkräften dann auf die Bedürfnisse im Endeffekt der Kinder einzugehen. Vielen vielen Dank dafür.

(66)	01:36:21.3 - 01:37:05.3	B:	Man könnte so viel integrieren äh es gibt auch so viele kleine Mini-übungen die ganze theoretisch auf dem Klo machen auf dem Schulklo und sei es nur Tepping oder sonst irgendwas also so Klopfübungen und so weiter wenn das Personal erstmal passend geschult wäre dass ich das gibt also im Kindergarten das ist noch zu früher bei einer Schule funktioniert das ne, dass man solche Sachen einfach mal vorstellt vielleicht auch als kleine Workshopwoche, oder wirklich als Ritual oder was auch immer und die Kinder dann plötzlich Möglichkeiten und Mittel an der Hand haben ja, mega geil also gerade auch Prüfungsangst kannst du über klopfen total toll regulieren und runter fahren ja. Wäre natürlich genial wenn es sowas gäbe.
(67)	01:37:05.6 - 01:35:30.8	I:	Ja vielen vielen Dank ich habe mir das Thema Fortbildung jetzt auf jeden Fall auch groß noch mal aufgeschrieben weil er definitiv auch einiges mehr an Potenzial ist auch jetzt allein schon im Studium könnte man da auf jeden Fall auch noch eingehen nicht nur für Hochsensibilität, auch wenn ich mir jetzt ADHS und Co. anschau hat definitiv noch förderbedarf.
(68)	01:37:38.8 - 01:37:41.8	B:	Ja genau, da bin ich jetzt tatsächlich auch nicht die Riesen-Expertin für mich ist es einfach nur immer wichtig dass auch passen dann wirklich abzugrenzen und zu diagnostizieren und vorsichtig damit umzugehen.
(69)	01:37:40.9 - 01:37:50.0	I:	Vielen vielen Dank und tatsächlich bin ich so ungefähr schon am Schluss angelangt meine letzte Frage mit Zug zur Schule wäre noch gewesen welche Ideen dir vielleicht einfallen und mit Eltern von hochsensiblen Kindern umzugehen
(70)	01:37:53.1 - 01:42:30.8	B:	Als Lehrer oder irgendwelche [Ja, genau als Lehrkraft.] ja auch da also ich wiederhole mich da ja eigentlich irgendwie ständig und immer wieder mit Eltern von hochsensiblen Kindern umzugehen ja erstmal wäre das eigene Wissen also dieses Thema Fortbildung einfach interessant dass man da dann eben schaut okay ähm dass ich auch weiß irgendwas bedeutet das eigentlich und ja dass ich vielleicht auch über wie kann ich vielleicht zum Gespräch führen dann oftmals wissen Eltern das jetzt vielleicht auch gar nicht dass das Kind hochsensibel das ist halt die eine Richtung die ist halt sein kann ich vermute als Lehrer oder Lehrerin dass das genug sensibel ist und weiß nicht ob die Eltern das bereits wissen, wobei das Wissen allein haben wir eben gesagt einfach Goldwert ist weil wenn du dann plötzlich ganz anders damit umgehen kannst und viel mehr Verständnis hast und das was du verstehen damit können wir einfach immer besser umgehen so das ist die eine Richtung dass ich schaue okay wie kommuniziere ich das denn gegebenenfalls auch und sei es nur das dass ich einfach meinen Hochsensibilitätstest mit rüber beim Elterngespräch ne und aber auch wie bringe ich das wertschätzend an welche Beobachtung mache ich dass man ja da einfach mal geschult wird auch das wird bei Fortbildung ich bin da auch immer ein Freund der gewaltfreien Kommunikation von der Art der Kommunikation aber das hat nicht zwingend was mit mit Hochsensibilität sondern mit allen Themen zu tun dann kannst aber natürlich auch umgekehrt sein dass die Eltern sagen hey mein Kind ist hochsensibel ne ähm bitte geh darauf besonders ein also das ist ganz schwer da jetzt eine kurze knackige vernünftige Antwort zu finden weil es einfach total individuell ist ne auch da definitiv wichtig ernst nehmen ja allerdings jetzt auch nicht in Panik verfallen dass wir dann wissen dann also wissen ist einfach der Grundstoff ne ähm nicht in Panik Verfahren weil da jetzt Eltern sitzen die sagen mein Kind ist hochsensibel bitte Packs in Watte ein, nein du musst das Kind nicht nur in Watte packen das ist vielleicht sogar kontraproduktiv als ich dann noch noch mehr fühlt wie ein Alien ähm also dass man auch da dann eben gegebenenfalls Ängste nehmen kann und mit denen

			halt dann drüber spricht okay so und so gehen wir drauf ein und so weiter und schwierige Eltern wirst du irgendwie immer haben ne also auch da ja das wird immer so sein ich hoffe dass da gut geschult wird das weiß ich jetzt gerade nicht so genau wie Lehrer da oder Lehrerin da gut geschult werden oder nicht mit umzugehen das ist dieses klassische ich gehe mit Eltern um sage ich mal ähm ja für mich wäre ein guter Grundstück an Wissen ganz gut und ja auch da wieder dieses Thema ernst nehmen auf Augenhöhe bleiben aber auch nicht in Panik zu verfallen denn ganz ehrlich jeder Lehrer jede Lehrerin hat ein hochsensibles Kind ind er Klasse jeder wenigstens eins wenn unsere Klassen sind nicht mehr so klein kleine Klassen werden übrigens auch toll wenn das irgendwie Dinge oder auch Unterricht draußen wenn das möglich ist ne also das sind natürlich auch Konstrukte die einfach schön werden ne oder auch ja Unterrichtsmodelle wo man dann eben in kleineren Gruppen auch da kann man mal überlegen was ist denn möglich ne wie kann man es denn leichter machen zu fragen von eben ja aber zu den Eltern zurückkommen habe ich glaube ich im Großen und Ganzen gesagt was zu sagen ist und ansonsten einfach auch mal anhören wenn das wenn die Eltern sagen dann geht es hochsensibel, okay in welchem Bereich denn was bedeutet das denn für sie also das dann wirklich auch mal dann Hochsensibilität ist nicht Hochsensibilität wären wir wieder bei wissen, aber ja nur weil jetzt erstmal Eltern sagen mein Kind ist hochsensibel was heißt denn das für dich was bedeutet das für dich ne das wäre so eine Einstiegsfrage okay was bedeutet das denn für sie persönlich oder für ihr Kind dass man dann eben anfängt zu graben denn ich sag mal nur weil ich hochsensibel bin habe ich ja nicht alle Facetten gleich stark ausgeprägt bei mir sind z.B eben Akustik und Gerüche das heißt aber nicht dass ich kratziges Hautgefühle oder so besonders stark habe andere Kinder gibt es die können sich keine Jeanshosen anziehen weil der Bund immer kneift ne ähm und so weiter und so fort ne also das kann halt alles mögliche bedeuten also darauf eingehen ernst nehmen okay was ist denn bei Ihrem Kind so stark ausgeprägt wie können wir darauf eingehen was wünschen Sie sich von uns und so weiter ja genau.
(71)	01:42:50.1 - 01:43:02.1	I:	Ja vielen vielen Dank also war auf jeden Fall auch wieder umfangreich ((lachen)) und ich finde auch viele Themen ich sag jetzt 20 Minuten schaffen wir nicht alles gut wie viele Themen finde ich spiegeln sich auch total gut in vielen Bereichen wieder also da kann man echt so dieses Hauptpunkte sehr gut in alles eingliedern, vielen vielen Dank dafür genau gibt es denn noch irgendwelche anderen Themenbereiche die dir jetzt speziell noch am Herzen liegen die du gerne noch ansprechen wollen würdest.
(72)	01:43:02.1 - 01:44:55.6	B:	Ich glaube eigentlich habe ich alles dann irgendwie so mit dazwischen dann auch einfach mit reingebracht so wie zum Beispiel jetzt das gerade was ich nur unterstreichen kann Hochsensibilität ist nicht gleich Hochsensibilität da ist jeder komplett verschieden und ähm genau was ich halt auch noch nicht gesagt habe gar nicht gesagt habe bisher es gibt ja nun mal ein klassischen Test für Hochsensibilität wonach man dann sozusagen sagen kann okay ist mein Kind jetzt oder bin ich ist mein Baby wie auch immer es ist hochsensibel oder nicht und auch selbst das finde ich ist mit Fingerspitzengefühl zu betrachten denn es kann sein dass ein Kind nur in einem Bereich oder in zwei oder drei ganz wenigen Bereich wirklich ein Jahr ankreuzen würde, aber dafür dort ganz besonders und für mich für meine Auffassungsgabe ist es dann trotzdem hochsensibel aber eben in diesem Reizfeld welches auch immer das ist vielleicht habe ich überhaupt gar keine Probleme oder Herausforderung im sensorischen Bereich sondern viel mehr wirklich nur auf dieser emotionalen Ebene

			und auch das kognitive ist äh vielleicht gar nicht ausgeprägt oder so aber das emotionale nämlich so unglaublich war und ähm lass mich davon so schnell fertig machen sozusagen und bin einfach jedes Mal überwältigt wenn ich in größere Menschenmengen oder so komme und kann das nicht verarbeiten dann ist das für mich auch schon Hochsensibilität auch wenn der Rest halt sozusagen nicht reagiert hat und du rein von dein Kreuzchen die du da gemacht hast vielleicht als nicht hochsensibel da stehen müssen und deswegen dieses noch mal das zu unterstreichen hochsensibel ist nicht gleich hochsensibel und nur weil du durch den Test gefallen bist in Führungsstrichen aber irgendwas besonders ausgeprägt hast kann das für mich in meiner Welt trotzdem Hochsensibilität sein.
(73)	01:44:12.9 - 01:45:08.2	I:	Vielen Dank auch noch mal für das abschließende Statement sozusagen, dass Hochsensibilität nicht gleich Hochsensibilität ist.
(74)	01:45:08.0 - 01:43:38.8	B:	Auch sehr sehr wichtig diese Frage „Was bedeutet denn das für dich?“ also jetzt oder für Sie als Eltern ne ähm im Umgang okay ihr Kind ist hochsensibel was bedeutet das in diesem individuellen Fall ja und was wünschen Sie sich von uns
(75)	01:43:40.5 - 01:43:53.2	I:	Wow dankeschön. Hast du denn allgemein vielleicht auch noch irgendwelche Fragen die du mir noch gerne stellen würdest musst du noch loswerden musst?
(76)	01:43:53.4 - 01:43:54.8	B:	Du kannst mich gerne mal lassen wie es angekommen ist, als Literatur wie gesagt kann ich dir super empfehlen einfach alles von Dr. Elaine Aaron alles im Endeffekt ne da gibt's aber auch das Buch des hochsensiblen Kinder oder auch sogar hochsensibel Eltern sein meine ich genau dann das von Dr Peter Löffler ist definitiv interessant finde ich nur immer mit ähm ja ähm also mit Fingerspitzengefühl tatsächlich lesen also zwischendrin bin ich echt lieb geworden und verstehe die negativ Rezension definitiv also wenn der Menschen emotional werden kann ich das verstehen andererseits basiert es auch auf Studien also auch das darf man halt nichtgenau und hochsensibel Mama sein von Kathrin Borghoff auf ganz tolles Buch kannst du dir als Hörbuch laden macht auch noch mal so das Leben von hochsensiblen Eltern in dem Fall also in dem Fall halt einer Mutter sie schreibt von sich selbst macht es noch mal sehr schön deutlich auch so dieses Thema was ist so mit dem Alltag falls du mal tiefer in dieses Thema Alltag einsteigen möchtest und das noch mal irgendwie mehr mit reinbeziehen möchtest ähm wir sind jetzt alles nur kurz angegangen kannst du da super reinhören, also sie schreibt wirklich aus ihrem Leben und sei es nur dass sie dann da halt mit einem Kind an der Kasse steht und selbst schon schweißgebadet da steht während die anderen da scheinbar durchgestylt und mega glücklich durch die Gegend laufen und sie halt mit ihrem hochsensiblen Kindern halt als hochsensiblen Mama gestresst ist und sich einfach nur noch fragt okay wieso kommen die anderen alle klar und ich nicht ähm das sind so Alltagssituationen und die findest du in dem Buch ganz ganz toll und richtig schön geschrieben auch wieder
(77)	01:45:44.2 - 01:45:49.7	I:	Vielen Dank für den Tipp, ich habe es mir gerade schon notiert ich glaube das wird das nächste sein was ich mir dann auf jeden Fall auch hole ((lachen))
(78)	01:47:37.7 - 01:47:50.6	B:	Das ist richtig gut geschrieben also das habe ich verschlungen, war echt so um diesen dieses Thema Alltag von hochsensiblen Erwachsenen in dem Fall dann auch mitzubekommen finde ich das ganz toll oder gerade eben auch älter welchem Stress sind die da gegebenenfalls eben auch ausgesetzt.

(79)	01:47:50.8 - 01:46:06.9	I:	ja vor allem was bei jedem dann klar auch noch mal anders ist aber vielleicht findet man sich in dem ein oder anderen dann doch auch wieder und weiß man es nicht alleine wunderbar.
(80)	01:48:07.7 - 01:48:30.2	B:	Oh mir fällt gerade noch was ein, was du irgendwo mit einflechten kannst ist das Thema Körper nicht außen vorlassen also dieses ähm also Körper abarbeiten also EMBODYMIND nennt sich das ja letzten Endes ne also ja Mind ist ja auch mit drin ne also mit dem Körper kannst du halt ganz ganz viel verändern also auch Stimmung verändern und zwar ganz ganz schnell und das sind auch Sachen die kann man schön lernen auch als Lehrer sag ich mal als Eltern oder wie auch immer und verändert einfach unglaublich viel also Körperarbeit an sich natürlich dieses Thema Traumreisen Meditation hat man immer schon gehört aber stell dich mal dahin und tanzt zu deiner Lieblingsmusik oder sing mal ähm allein singen unterbricht ähm den Bereich im Gehirn der Angst produziert also selbst wenn du nur ganz leise sumkst also ähm veränderst du da ganz viel und wenn man da noch mehr Wissen hat sozusagen also auch wie kann ich den Körper mit einbeziehen Thema Arbeit mit hochsensiblen Menschen egal ob Kinder oder erwachsen wenn machst du wahnsinnig viel also von klopfen bis schütteln bis alles ne ja tanzen Bewegung ist ganz toll ich singe z.B auch sehr viel ich kenne ich könnte nicht ohne singen überleben also habe ich auch schon mal gedacht oh Gott wenn wir meine Stimme mal dauerhaft wegbricht ist dass der Krise Katastrophe bitte nicht
(81)	01:49:35.2 - 01:49:38.7	I:	Ja aber schön da auch zu den eigenen Weg wieder gefunden zu haben.
(82)	01:49:57.2 - 01:48:02.8	B:	Das Thema Körper ist aber auch wieder bei jedem anders.
(83)	01:49:46.5 - 01:48:41.2		Ja, vielen Dank dass du gerade auch noch einmal das Thema Körper gerade angesprochen hast ich glaube da lässt sich auch viel machen. ja dann, wenn es von dir jetzt auch im Endeffekt gerade nichts mehr gibt dann bedanke ich mich noch mal recht herzlich für dieses ausführliche Gespräch vor allem auch, also wirklich es sind so viele Sachen aufgekommen auch jetzt die Büchertipps noch mal oder so das Thema Angst oder Mindset was du noch mal so enorm hervorgehoben hast wo ich jetzt auch definitiv noch mal neue Ansatzpunkte habe an den ich weiterarbeiten möchte auch ich finde auch selber immer noch mal das zu reflektieren okay wo kann man sich selber auf jeden Fall auch noch mal weiter wachsen.
(84)	01:48:42.2 - 01:48:45.3	B:	Negative Emotionen zu lassen also nicht nur Angst auch Wut und so weiter Scham etc.
(85)	01:48:46.9 - 01:49:09.8	I:	Ja, also großes Lob auch an Dich das war wirklich ein mega mega tolles Interview! Vielen vielen Dank!
(86)	01:49:11.4 - 01:49:18.6	B:	Freut mich sehr lass mal davon hören wie es gelaufen ist im Nachgang, das würde mich auf jeden Fall interessieren.
(87)	01:51:08.8 - 01:49:28.4	I:	sehr sehr gerne ich glaube ich werde tatsächlich auch noch mit einer Freundin drüber quatschen, die wird sich bestimmt auch über die ein oder andere die ein oder anderen Input sozusagen freuen um auch selber weiter zu kommen und definitiv auch hoffentlich hat es auch weiter im Unterricht und Co dann noch positive

			Auswirkungen auf die Schule dann auf jeden Fall. Danke, dann schreibe ich dir auf jeden Fall noch mal. Danke dir auch genieß das schöne Wetter ich hoffe euch ist auch schön!
(88)	01:49:29.6 - 01:49:34.7	B:	Nein leider nicht ((lachen)) egal ich war schon draußen heute morgen ((lachen))
			<i>-Nachgespräch-</i>

Transkription _Interview D

Datum der Aufnahme	08.06.2022
Dauer der Aufnahme	20:36 Minuten
Interviewende Person	Gwendolin Zultner
Datum der Transkription	11.06.2022
Länge des Transkripts	6 Seiten
Besonderheiten	Das Interview wurde nach dem Alltagsteil unterbrochen, da der Interviewpartner eine kurze Pause benötigte.
Transkriptionsregeln	<i>siehe Anhang Transkriptionsregeln</i>
Postskriptum	Die Aufnahme fand in einem Café statt. Im Vorhinein wurde geklärt, ob das Interview trotz der Geräuschkulisse möglich ist.

	Zeit		Text
			<i>-Vorgespräch-</i>
1)	00:00.5 - 00:10.9	I:	Hallo lieber [Name], möchtest du mir noch einmal kurz erzählen was du so beruflich machst, wie alt du bist, einfach so ein paar Sachen über dich?
2)	00:12.9 - 00:20.2	B:	Also ich bin 36 Jahre alt ((lachen)) fühle mich jünger. Ähm und arbeite in der Finanzdienstleistungsbranche als Berater.
3)	00:21.6 - 00:32.1	I:	Dankeschön. Vielen herzlichen Dank, dass du dieses Interview mit mir machst, ich bin sehr gespannt. ähm die erste Frage wäre, wen du denn kennst, der in deinem Umfeld hochsensibel ist.
4)	00:33.0 – 00:40.4	B: I:	meine Frau. sehr offensichtlich ((lachen)). Wie seid ihr oder wie ist sie denn überhaupt auf das Thema gekommen?
5)	00:41.5-01:15.5	B:	Mhh. Sie hat gemerkt, dass sie halt schnell auf Sachen reagiert, auch vielleicht extrem auf Sachen reagiert die ihr begegnen. Und zwar sowohl im emotionalen Bereich, wie auch ähm, dass sie sehr schnell müde ist und und überlastet von Dingen, wenn viel auf einmal kommt und da hat sie dann nachgeforscht und kam auf das Thema Hochsensibilität und dann als sie dann in Büchern gelesen hat, festgestellt, das trifft zu ungefähr 100% auf sie zu und dann wars klar.
6)	01:19.7 - 01:24.2	I:	Was für Bücher hat sie dazu gelesen, weißt du das zufällig? [Kopf schütteln] Okay alles gut ((lachen)).
7)	01:31.4 - 01:37.8	B:	Leider nicht ((lachen)), aber das können wir sie fragen und dann kannst du das gerne ergänzen.
8)		I:	Cool, du hast gerade schon gesagt, mit Müdigkeit und Co. ich sage mal sind „Symptome“ bei ihr, also die Auswirkungen die dadurch zu spüren sind. Wie zeigt sich die Hochsensibilität bei ihr denn noch?

9)	01:39.6 - 02:14.1	B:	Ähm sie spürt schnell Leuten die man so nah kommen kann auch deswegen schneller empathisch drauf reagieren. Also frühzeitig. Während bei anderen es vielleicht erst einmal eine Eskalation braucht, dass etwas nicht stimmt merkt sie das vielleicht mit einem Kleinen zucken im Gesicht schon oder am Tonfall oder an was auch immer. Also das hat sie mir jetzt nicht genau gesagt wann, das ist meine Vermutung, jedenfalls reagiert sie sehr stark auf kleine Hinweise schon. So könnte man das sagen.
10)	02:14.3-02:17.4	I:	Du hast vorhin auch zum Beispiel die auditive Seite genannt, würdest du sie da auch einordnen oder eher in die emotionale Empathie?
11)	02:18.0 - 02:20.0	B:	Auditiv geringer, mehr emotional.
12)	02:24.0 - 03:01.8	I:	Dankeschön. Hast du vielleicht ein Beispiel aus dem Alltag, wo ihr die Hochsensibilität oder wo dir die Hochsensibilität am ehesten auffällt?
13)	03:03.2 - 03:10.9	B:	Also sie erzählt oft, dass sie sich als Schwestern immer gespürt haben, dass sie schon wussten was der andere braucht, ohne dass der das gesagt hat beispielsweise. Und ich merke, dass sie das heute bei Leuten kann, dass sie das ansieht, was denen grade fehlt. Beispielsweise wenn wir Gäste einladen, merkt sie immer sofort und sieht das immer sofort wem was fehlt und reagiert da schon frühzeitig drauf. Sodass es so überkommt, dass sie die Gedanken gelesen hat.
14)	03:11.2 - 03:15.2	I:	Würdest du sagen, dass bezieht sich dann nur auf euer näheres Umfeld oder auch auf fremde Personen?
15)	03:17.9 - 03:44.3	B:	Also beim näheren Umfeld klappt das besser ähm also im weiteren Umfeld klappt das auch besser als bei ihrer Arbeit zum Beispiel bei den Kindern kommt sie sehr sehr gut an. Ich glaube das hat schon damit zu tun, dass sie bei den Kindern, die sich ja nicht so ausdrücken können, schneller merkt was genau fehlt. Ob sie auch merkt, schreit das Kind jetzt aus trotz oder schreit es aus mir fehlt was zum Beispiel, wenn es noch nicht so gut reden kann.
16)	03:45.5 - 03:48.0	I:	Vielen Dank! Ähm genau ich würde jetzt voll gerne ein bisschen auf euren Alltag kurz eingehen. Wie beeinflusst denn ihre Hochsensibilität euren Alltag? Beziehungsweise vor allem wie beeinflusst das auch ihren Alltag?
17)	03:49.5 – 04:59.2	B:	Ähm also einmal, also der größte Einfluss der offensichtlich ist nach außen hin ist, dass sie viel Schlaf braucht. Also es kann sein, sie kommt von der Arbeit zurück und leg sich dann erst nochmal 2-3 Stunden schlafen, bevor sie dann wieder ein bisschen wach ist. Aber schläft auch nachts zwischen 8 und 10 Stunden normalerweise. Also das heißt sie kommt dann so zwischen, also wenn sie Mittagsschlaf macht bis auf 12 Stunden Schlaf pro Tag. Das ist natürlich schon länger wie normal. Ähm ansonsten äußert es sich natürlich in Konflikten sehr stark ((lacht)), weil schon bei ja wie soll ich sagen, eine leichte Verstimmung oder ein Missverständnis bei ihr zur Explosion dann führt. Also sie ist sehr schnell oben raus. Also ich erkläre es mir so wie wir es beim Seminar gelernt haben, dass es für sie halt viel viel lauter klingt in der inneren Wahrnehmung und dadurch wird eine heftige Reaktion ausgelöst bei ihr. So hätte ich das gesagt. Ja.
18)	04:59.8 - 05:06.2		Habt ihr da irgendwie schon Lösungen gefunden, wie des anders funktionieren könnte bei denen diese innere Stimme nicht so intensiv wirkt?

19)	05:07.8 - 06:28.6		Also was sicher hilft ist GfK. Also gewaltfreie Kommunikation. Also weniger wertend reden. Also wenn sie jetzt zum Beispiel irgendetwas gemacht hat und ich ihr dann sag „das ist nichts“ dann ((lacht)) dann ist natürlich die Reaktion sehr groß. Wenn ich erst einmal die Beschreibung dann mache, was ich sehe und was ich beobachte und was mein Bedürfnis ist, dann kann sie das wieder über ihre Hochsensibilität ablesen, was so sinnvoll wäre und dass es vielleicht nicht so das Gelbe vom Ei war. Ja. Also dann wiederum auch schneller als jemand anderes. Also sie hat in meinen Augen noch ein bisschen Schwierigkeiten mit dem hereinfahren ihrer Fühler. Die sind in manchen Themen noch ein bisschen außen. Also meine Beobachtung scheint, je mehr jemand dran ist, ist es schwer [unv.]. Klar, so wie jeder das Bedürfnis hat so zu sein wie er ist, ohne sich verstellen zu müssen was ich auch gut finde. Ähm nur die Schwierigkeit eben dann, dass manchmal ein falsches Wort im Satz, dass sie für den restlichen Abend sauer auf mich ist ((lacht)) ja.
20)	06:29:4-06:39.2	I:	Du hattest gerade noch die Antennen erwähnt. Du hast mir vorhin dazu schon ein bisschen etwas erzählt, möchtest du es noch einmal kurz wiederholen was man darunter versteht bzw. was euch dazu erzählt wurde im Seminar?
21)	06:39.6 – 07:49.1	B:	Ähm ja genau. Du kannst dir das so vorstellen, jeder hat verschiedene Antennen in verschiedenen Bereichen. Ähm sei des emotional, sei des auditiv oder visuell, vielleicht auch spirituell oder geistlich gesehen. Ähm und da haben eben Leute die hochsensibel sind ähm ausgeprägtere Antennen, also die gehen weiter heraus, wenn man so möchte. Und gleichzeitig ähm aber auch gelernt, man kann das ganze steuern, also man ist dem nicht hilflos ausgeliefert, also man kann das Ganze dann angehen so wie man es braucht. Ja ähm und da in dem Zug würde ich sagen, dass das eben Übungssache ist und ich merke auch, das hat sich viel verändert bei ihr, also einmal hin zu dem, dass sie auf der Arbeit konfrontiert ist mit Arbeitskolleginnen die halt ganz anders ticken und auch da viel über die Reibung passiert ist. Was sie da gelernt hat, manche Sachen los zu lassen oder die Antennen zurück zu fahren. Und gleichzeitig ähm würde ich sagen, auch bei uns in der Beziehung sehr viele Reibungspunkte da waren, sie auch gelernt hat auch wenn es nicht immer einfach war eigentlich. Ja.
22)	07:50.9 - 07:52.1	I:	Und für dich?
23)	07:54.5 - 08:02.5	B:	Ähm sie hat mich schon auch an meine Grenzen geführt ((lachen)), so ist es nicht. Vielleicht wird man ein bisschen ruhiger, wenn man älter ist und das mehr verstehen kann, ich weiß es nicht. Naja.
24)	08:06.1 – 08:27.8	I:	Vielen Dank! Du hattest gerade schon so das Thema Konflikte genannt, würdest du sagen das wäre eure einzige Herausforderung oder würdest du sagen es gibt noch weitere die intensiver aufgefallen sind abgesehen jetzt von der Erschöpfung und von dem Schlaf zum Beispiel?
25)	08:28.0 – 08:58.3	B:	Also in Form von Einschränkungen jetzt eher weniger. Das Einzige worauf ich achten muss, ist zum Bsp., wenn sie jetzt schon viel hatte und ich merke, ähm ihr wird es zu viel, dass sie dann natürlich nicht für sie toll ist, wenn ich mit einem Haufen Leuten dann ankomme und sag so jetzt machen wir noch Party bei uns zu Hause, das wäre dann nicht das richtige ((lachen)). Also ein bisschen rücksichtsvoll zu sein zu sehen, hey ist sie schon überladen oder hat sie noch Kapazität. Das ist glaube ich das, was dann wichtig ist. Ja.
26)	08:59.3-09:03.7	I:	Wie lange hast du oder würdest du sagen hast du gebraucht bis du den Dreh heraushattest?

27)	09:22.9 – 09:58.8	B:	Ich habe manchmal immer noch nicht den Dreh heraus ((lachen)). Ja es ist halt, es ist halt für mich nicht berechenbar, wann für sie der Laden zu ist, ne. An einem Tag hat sie mal mehr Kraft, am anderen weniger. Und das heißt, ähm es ist halt auch ein bisschen die Frage in wie weit ist die Rücksichtnahme wichtig und in wie weit ist es für sie wichtig zu lernen, sich selber zurück zu nehmen, frühzeitig damit nicht von jetzt auf nachher der Akku leer ist, sondern dass sie auch die Power über den Tag hat und sich nicht alle nach ihr richten müssen. Also weil das wären denke ich die ungesunde Variante: „Hallo ich bin hochsensibel ähm ihr müsst alle nach mir schauen“, das ist glaube ich nicht hilfreich und man rutscht in die Opfer-Rolle herein, die einem selber auch nicht hilft. Aber ähm ja ich denk da hat sie sich inzwischen gut ausge [unv.].
28)	09:59.5 - 10:28.1	I:	Das ist auch schön zu sehen wie sie mit dem Charaktermerkmal sozusagen auch einfach wächst. Sehr schön. Cool. Ähm genau. Dann die Frage, ähm ich weiß nicht wie es mit Kinderplanung oder sonst irgendetwas bei euch aussieht, es ist ja des aktuell oder es wird gesagt, dass Hochsensibilität vererbbar ist. Habt ihr euch darüber zum Beispiel schon einmal Gedanken gemacht, wie man da dann mit den Kindern umgehen würde? Falls sie hochsensibel sind oder war das bis jetzt noch kein Thema?
29)	10:30.9 - 10:47.2	B:	Ähm eine spezielle Behandlung haben wir uns nicht überlegt, aber ich denke, dass sie sowieso schnell merkt, wenn das Kind schnell müde ist und so. So wie mit den Kindern im Kindergarten auch frühzeitig reagieren kann. Also ich denke, dass sie eine sehr gute Mutter wird.
30)	10:48.4 - 11:10.6	I: B: I: B: I: B:	((lachen)) Süß, ich denke da wird sie sich freuen, wenn sie das hört ((lachen)). ((lacht)) [Ja klar.] Sehr schön. Okay perfekt, dann haben wir den Alltagsblock sozusagen abgeschlossen. Möchtest du eine Pause machen? Ja sehr gerne! Verstehe ich. Sorry ((lachen)).
31)			-Unterbrechung-
32)	11:13.0 - 11:37.0	I:	Ähm was würdest du sagen, welche Risiken trägt deiner Meinung nach das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität?
33)	11:40.7 - 11:46.0	B:	Das Risiko, sich mehr in sich selber zurück zu ziehen.
34)	11:48.8 - 11:52.1	I:	Also introvertiert sein im Endeffekt oder?
35)	11:54.5 - 12:04.6	B:	Ja, aber zu einem Maß, dass man schneller in sich zurückzieht. Also es birgt das Risiko, dass man Mimosen-Züge an sich bringt, also sobald das auf einen einwirkt was einem nicht passt, dass man sich dann sehr stark zurückzieht, anstatt erst einmal zurück zu fragen. Ähm in die andere Richtung, in die extrovertierte Richtung birgt es das Risiko, dass sie sich überlädt ständig. Und bis zur Erschöpfung schnell kommt. Dann würde ich sagen, es trägt das Risiko, dass man die Konzentration auf dem Fokus verliert.
36)	12:06.5-12:09.2	I:	Wie meinst du das genau?

37)	12:10.9 - 12:37.4	B:	Also beispielsweise jemand der visuell Hochsensibel ist und dann irgendetwas lesen möchte und da blinkt Werbung überall auf. Die ganze Zeit dazwischen auf wird man wahrscheinlich Schwierigkeiten haben sich zu konzentrieren auf den Text den man grade liest online gesehen
38)		I:	Wenn du das Beispiel jetzt mit dem auditiven machst?
39)		B:	Mit dem auditiven genau, irgendwelche Ablenkungen und Geräusche, irgendetwas surrt im Hintergrund einmal drauf fixiert kriegt man das nicht mehr los.
40)	12:38.8 - 12:47.5	I:	Okay vielen Dank. Ähm würdest du sagen, deine Frau ist schon einmal persönlich an ihre Grenzen gestoßen durch ihre Hochsensibilität?
41)	12:48.4-12:50.2	B:	((lacht)) Fast täglich. Also sehr oft.
42)	12:51.3-12:55.2	I:	Durch die Arbeit mit den Kindern oder in wie fern zum Beispiel?
43)	13:00.6 - 13:17.1	B:	also es kommt darauf an was für eine Grenze du jetzt meinst. Die persönliche Grenze der Erschöpfung, das ist dann fast täglich, also dass sie die frühzeitig erreicht bevor der eigentliche Zeitpunkt wäre zum ins Bett gehen. Ähm jetzt die persönlichen Grenzen im Sinne von, dass sie ein Raster kriegt, das passiert schon hin und wieder also je nachdem wie viel Ruhe sie hatte. Oder willst du die Frage nochmal stellen?
44)	13:19.4 - 13:38.1	I:	Nein nein, das passt gut! Alles gut. Ähm da dazu angeknüpft praktisch, wie würdest du sagen ist sie dann mit der Überbelastung umgegangen? Wir hatten gerade schon das Beispiel mit Ruhe genannt, mit schlafen, gibt's denn noch andere Methoden? Spaziergang oder Meditation oder...?
45)	13:41.0 - 14:10.7	B:	Spaziergang macht sie auch sehr oft, also zwei Stunden Spaziergänge sind nicht selten bei ihr. Ja. Also spazieren gehen und schlafen ist glaube ich so das hauptding was sie so macht. Ähm oder sich halt in ein Zimmer zurückziehen und ein Buch lesen oder vielleicht auch einfach nur hinlegen. Das sind so die Hauptpunkte. Und sie muss immer viel raus. Sie fühlt sich immer schnell eingesperrt, wenn sie zu Hause ist. Das ist...((lacht))
46)	14:14.5 - 14:35.2	I:	aber schön, dass sie wie gesagt was gefunden was ihr hilft damit umzugehen. [ja definitiv]. Genau perfekt. Dann tatsächlich würde ich ganz gerne ich hab's andere Erscheinungen genannt. Hast du dir schon mal Gedanken über Schüchternheit und Hochsensibilität gemacht? Gibt es für dich einen Zusammenhang?
47)	14:37.3 – 16:33.4	B:	ähm kann, muss nicht. Ähm also ich weiß, dass in der Charakter Kombination von meiner Frau beispielsweise, dass sie nicht gerne alleine auf der Bühne steht. Ja. Wobei äh zum Beispiel bei mir das gar nicht der Fall wäre. Es war mir früher unangenehm aber das habe ich überwunden und jetzt geht es besser. Es war für sie schon jedes Mal eine Überwindung auf die Bühne zu stehen und vor allem alleine hinzustehen. Jetzt hat sie aber neulich ein Singen, da war sie beim vorsingen von einem recht guten Chor, da musst sie auch alleine auf die Bühne ein paar Stücke vorsingen. Hat sie gemeistert und da war sie dann auch etwas losgelöster seitdem. Da ist sie auf dem guten Weg würde ich sagen. Also es kann, wenn man per se schon eher introvertiert ist, denk ich verstärkt es des noch mehr, ähm so wie sonst halt auch. Das Hauptmerkmal was ich wahr nehme von hochsensiblen Leuten ist das was sie in diesem Bereich ähm wahrnehmen eben extremer ist und deswegen die Reaktion auch extremer ist als jmd. der nicht hochsensibel ist und deswegen auch anders einordnen. Genau. Also wenn jemand schüchtern per se schon ist würde er auch stärker drauf reagieren. Oder jemanden der vielleicht auch eigentlich leicht schüchtern ist aber sehr sensibel in dem Bereich der auf ihn eintrifft oder der auf ihn einströmt, dann ähm mehr zurückziehen oder schüchterner wirkt wie er eigentlich ist.

48)	16:36.8 - 16:38.7	I:	Vielen Dank. Ähm ich hatte vorhin auch schon erwähnt, dass ich mich zum Beispiel auch mit ADHS und Hochbegabung und Co. auseinandergesetzt habe. Würdest du da sagen es gibt für dich einen Zusammenhang oder sind es für dich zwei verschiedene Welten sozusagen?
49)	16:43.9 - 16:45.5	B:	ähm keine richtigen Gedanken dazu. Mhh. Könnte.
50)	16:48.4 - 16:50.7	I:	Alles gut, ja
51)	16:52.9 - 17:01.4	B:	Also grade bei den ADHSlern wären das eher die extrovertierten Hochsensiblen, wenn ein Zusammenhang besteht ja. Könnte man da vielleicht vermuten.
52)	17:04.2 - 17:07.8	I:	Danke. Okay, ähm dann sind wir tatsächlich auch schon beim letzten Thema angelangt, das Thema Prävention. Um einfach auch diese Überlastung vorzubeugen. Du hattest schon zum Beispiel Seminare erwähnt, möchtest du dazu vielleicht noch mal etwas erzählen was ihr schon alles gemacht habt?
53)	17:07.8 - 18:19.7	B:	Also gut, [Name] hat sich schon mehrere Bücher durchgelesen zu dem Thema ähm und hat sich ähm mit mir zusammen ein Seminar besucht von Team-F ähm wo es grade um den Umgang mit der Hochsensibilität in der Partnerschaft ging. Und im Alltag und da waren auch viele praktische Tipps dabei, wie man das besser meistern kann damit umzugehen. Natürlich des nicht als Krankheitsbild wahrnimmt, sondern als Gabe. Und das dann auch zu nutzen und gleichzeitig sich die Schutzzräume schafft die man braucht, je nachdem welche Ausprägungen man hat. Also im Beispiel von meiner Frau, dass es auch wichtig ist für sie zu lernen, dass sie nicht nur Termine einplant wo sie was tut sondern auch Termine einplant wo sie ruht, damit sie über den Tag kommt ohne zusammen zu klappen.
54)	18:20.6 - 18:23.8	I:	Vielen Dank! Würdest du die weiterempfehlen? Fandest du das hat euch jetzt auch in der Beziehung geholfen?
55)	18:24.8 - 18:55.1	B:	sehr ja. Also weil es mir vor allem die Augen geöffnet hat was sie da vor allem braucht, dass ich das nicht persönlich nehmen muss, wenn sie mich aus dem Nichts anpampt, sondern dass da irgendwas stark angeschlagen hat und ich denk ihr hat es auch geholfen zu sehen, sie ist dem nicht ausgeliefert sie muss nicht einfach so sein wie sie ist und auf alles so extrem reagieren, sie kann auch lernen damit umzugehen und auch ähm ja normales Leben bestreiten ohne dass des ein Problem ist.
56)	18:56.6 - 19:04.7	I:	Hast du denn noch irgendwas, ein anderes Thema ein anderer Themenbereich den du noch erwähnen möchtest, bei dem du noch etwas erzählen möchtest?
57)	19:15.0 - 20:12.2	B:	Bezüglich jetzt auf Hochsensibilität? Ich find's spannend, dass es unterschiedliche Ausprägungen gibt und dass es einen neurologischen Hintergrund hat. Dass man das wissenschaftlich messen kann, dass es nicht irgendwie Leute steigern sich in etwas rein, sondern es ist tatsächlich ein physikalischer Unterschied da. Es ist interessant und gleichzeitig auch spannend. Mensch ist halt doch nicht gleich gleich. Und besonders spannend find ich sowas wie ähm wenn jemand sensibel ist für ähm geistliche Sachen. Also Atmosphäre spürt oder spürt was ist des für eine Stimmung in der Luft. Und vielleicht auch merkt es ist was Göttliches oder nicht, ja. Es ist finde ich sehr spannend.

Datum der Aufnahme	06.11.2022		
Dauer der Aufnahme	36:19 Minuten		
Interviewende Person	Gwendolin Zultner		
Datum der Transkription	06.11.2022		
Länge des Transkripts	8 Seiten		
Besonderheiten	-		
Transkriptionsregeln	<i>siehe Anhang Transkriptionsregeln</i>		
Postskriptum	Das Interview fand in seinem Hobbyraum statt.		
58)	20:15.4 - 20:18.9	I:	Vielen vielen Dank! Hast du sonst noch irgendwelche Fragen die du loswerden willst?
59)	20:20.5 - 20:35.4	B:	Also ich bin sehr gespannt was du dann mit deiner Studie herauskommt [Dankeschön] und was für Ergebnisse du da zu Tage förderst. Und ja, was du dann sagst, wenn du mal so ein Team-F Seminar besucht hast.
			-Nachgespräch-

Transkription _Interview E

	Zeit		Text
--	------	--	------

			<i>-Vorgespräch-</i>
1.	00:00.4 - 00:15.6	I:	perfekt also vielen herzlichen Dank, dass du bereit bist das Interview hier mit mir zu machen. Ähm möchtest du ganz kurz ein bisschen was über dich noch erzählen dein Name Alter Beruf vielleicht so ganz kurz noch mal
2.	00:18.4 - 00:41.8	B:	Genau ich bin der Jonas Fetzer, ich bin 24 Jahre alt und ich arbeite als Elektroniker bei einem Medizingerätehersteller.
3.		I:	Perfekt, vielen herzlichen Dank. Ähm ja okay [unw.] Du weißt ja im Endeffekt um was es so grob geht, ums Thema Hochsensibilität. Wen kennst du denn wo du denkst der Hochsensibel sein könnte oder der hochsensibel ist?
4.	00:46.9 - 01:24.9	B:	So spontan fällt mit meinem Umfeld eine Person auf jeden Fall ein ähm mit der Tendenz noch mal eine Handvoll Leute zu finden. die ziemlich gute Freundin von mir weißt so eine Tendenz auf, mein Bruder hat teilweise Tendenzen die in die gleiche Richtung gehen Stichpunkt Pedanterie und Co. und sehr sehr viele Menschen wo sich das hauptsächlich ordnungsliebenderweise ausdrückt aka meine Mutter oder andere.
5.	01:31.0 - 01:41.6	I:	[unw.] Und wie seid ihr oder bist du jetzt im Endeffekt auf das Thema dann gekommen oder warum denkst du z.B. an deinen Bruder, deine Mama?
6.	01:43.3 – 02:20.8	B:	Ich persönlich habe ein bisschen eine längere Vergangenheit mit Persönlichkeitsanalyse, persönliche Weiterbildung, ähm für Persönlichkeitsmodell seitens Jung, 16 Persönlichkeitsmodell seitens MBTI, ähm aber so wirklich richtig damit auseinandergesetzt habe ich mich als ich direkt von dir angesprochen wurde zu dem Thema, habe ich mich mal ein bisschen eingelesen was das überhaupt so bedeutet und da habe ich das Ganze dann so ein bisschen angefangen zu verknüpfen.
7.	02:23.7 - 02:43.9	I:	Okay vielen Dank. Du hast gerade so einige Personen genannt, ähm wie würdest du sagen wie zeigt sich denn Hochsensibilität steigt Ihnen, wie ist das bei ihnen ausgeprägt? [Ähm mhh.] Du Kannst auch gern von Person zu Person sagen, wenn dir das leichter fällt.
8.	02:46.1 – 04:11.7	B:	Alles gut, alles gut. Das kann man ja schon ziemlich grob gliedern. Alles in allem relativ facettenreich generell aber ordnungsliebend, bedacht, in neuen Situationen eher zurückhaltend, ähm Abwartend in gewisser Hinsicht, ich weiß nicht ob ich sozial vorsichtig ((lachen)) nennen würde. Gab gerade heute eine relativ lustige Situation als wir beim Essen waren. Mein Bruder hat irgendwelches Steinpilzragout und das Pilzragout war sauer, also das Essen war faktisch nicht gut. Mein Bruder hat tapfer zwei Drittel von dem Essen runtergewürgt ohne was zu sagen, weil er ja nicht die Gefühle des anderen hat verletzen wollen bzw. die Gefühle vom Koch oder eben von den Leuten wo wir eingeladen wurden. Ähm generell hätte ich gesagt weniger belastbar für Multitasking und eine starke Tendenz Zeit für sich zu brauchen. Zeit zu brauchen einfach selber ein bisschen runter zu kommen, bisschen Klarheit für sich zu finden, Zeit zu schaffen ohne viele Reize von außen. Genau.

9.	04:13.2 - 04:19.6	I:	Fallen dir vielleicht noch ein paar Beispiele aus dem Alltag ein, die die jetzt so bei den Personen mal aufgefallen sind? Die du sehr auffällig fandest.
10.	04:23.4 – 05:14.6	B:	Genau also ein Beispiel lief ja jetzt gerade schon. Ähm direkte Beispiele nicht, es sind mehr die Beobachtungen, dass man, wenn man immer größeren Runde ist, dass die gewisse Personen in dem Fall jetzt wars meine Mutter erstmal so ein bisschen analysierend der Seite steht, die Situation auf sich wirken lässt und erstmal die Sachen passieren lässt bevor dann irgendwie in irgendeiner Art und Weise interagiert wird. Und dass das eigentlich eher so das Standardverhalten ist sobald Leute im Spiel sind, die nicht unbedingt zum gewohnten Umfeld gehören. Also eine gewisse Reserviertheit an den Tag legen genau.
11.	05:16.6 - 05:20.9	I:	Bei Veränderungen oder bei jetzt allgemein auch?
12.	05:25.2 – 06:10.5	B:	Hauptsächlich wie gesagt, wenn etwas Unbekanntes im Umfeld auftritt. Ähm es ist wahrscheinlich so, also aufgrund von meiner Sichtweise mit einem relativ schnellen Wechsel Thementechnisch kann es mit solchen Leuten Probleme geben. Erfahrungsgemäß, weil ich in meiner Verhaltensweise relativ sprunghaft bin, relativ schnell von Themen hin und her springen das kann vielleicht bei solchen Leuten Unbehagen auslösen. Genau. ((lachen))
13.	06:15.0 - 06:34.8	I:	Du hast grade noch gesagt z.B. Multitasking scheint schwerer oder du hast beobachtet, dass es z.B. schwer ist ähm was würdest du denn noch sagen wie beeinflusst diese Hochsensibilität den Alltag von den Betroffenen?
14.	06:36.9 – 09:03.4	B:	Gut also das Thema ist mir mehr oder weniger durch die ich so ein bisschen auf die Beine gefallen ((lachen)) und deswegen habe ich natürlich auch nicht so ein bisschen als Ursprungspunkt genommen als Patient 0. Ähm so generell würde ich sagen, dass ein starker Wunsch nach Selbstbestimmtheit in den jeweiligen Leuten ist und dass die sehr sehr gerne eine Liste haben von TO-DOs die sie selber abarbeiten können, eine konkrete Aufgabenliste von Sachen die quasi anstehen zu tun sind, dass man einfach eine gewisse Tagesstruktur schafft in der man sich quasi innerhalb der Rahmenbedingungen bewegen kann, also quasi eigene Spielregeln für die für die eigene Welt für den eigenen kleinen Mikrokosmos festzulegen. Wie gesagt springende Aufgaben sind vielleicht eher schwierig, einfach weil sehr sehr viel Fokus auf das Bedachte herangehen gelegt wird, dass das die Leute eben versuchen mit dem was sie tun oder bei dem was sie tun wirklich alle Kapazitäten zu verwenden, die Sie aktuell zur Verfügung haben. Das man sich wirklich in eine einzelne Aufgabe vertieft und da keine zweite Aufgabe stören und potentiell, keine Ahnung, ausgeblendet werden da kenne ich mich nicht genug aus aber das ist ja das was ich jetzt mal sagen würde was mehrmals schon passiert ist. Zum Beispiel wenn mein Bruder dann irgendwie an seinem Spiel rumhängt und fängt an zu spielen du kannst mit ihm reden er antwortet dir auch auf das Gesagte, aber er weiß nachher nicht mehr, dass dieses Gespräch stattgefunden hat ((lachen)) [interessant] genau das vielleicht noch so als Anekdote-Beispiel.

15.	09:08.0 - 09:15.0	I:	Vielen herzlichen Dank. Wo würdest du denn dann sagen, liegen in deinen Augen die Herausforderungen z.B. im Alltag?
16.	09:18.8 – 11:11.3	B:	Gegenfrage: „Wo liegen die Herausforderungen nicht?“ Das Problem ist, dadurch dass die Welt exponentiell schneller wird, an sieht das ja durch die die ganzen technischen Entwicklungen alleine, die die Welt wird immer stärker vernetzt, die Welt wird immer teilweise auch unnötiger vernetzt und ich finde es fällt jedem Menschen schwer Schritt zu halten, aber den Leuten die sich besonders auf eine Aufgabe konzentrieren wollen, die besonders an einem Punkt sein möchten, sich in eine Sache investieren wollen ähm und gar nicht so viel Abwechslung haben möchten auf aufgrund dieser Tendenz das ist für die Leute extrem schwierig ist in nahezu jedem Umstand in der Welt Fuß zu fassen, weil man sich immer ein Stück weit wie ein Alien fühlt. Einfach weil die Sinneswahrnehmung so extrem bombardiert werden von 20 Handys die im Bus gleichzeitig an sind und irgendwelche unterschiedlichen Videos oder Werbung oder sonst was laufen lassen und zusätzlich der Bus natürlich noch durch die Gegend fährt und die ganze Zeit irgendwelche neuen Bäume und Gebäude und keine Ahnung was da sind und inmitten da davon sind dann diese hochsensiblen Menschen die sich einfach nur drauf konzentrieren wollen von A nach B zu kommen oder vielleicht währenddessen an ihrer Hausarbeit weiterschreiben oder sowas und da stören solche Nebensächlichkeiten finde ich schon extrem.
17.	11:16.7 - 11:24.7	I:	Okay, vielen Dank. Wenn wir jetzt gerade schon Herausforderungen waren was würdest du denn sagen welche Bedürfnisse haben hochsensible Personen im Alltag?
18.	11:26.7 – 13:40.7	B:	Gut, ein Punkt den ich ja vorhin schon angesprochen habe, ich persönlich glaube, dass es wichtig ist sich zu entkoppeln also wirklich Zeit für sich zu verbringen Zeit mit sich zu verbringen ohne großen Einfluss von außen, durch andere und einfach mal eine Minute, zwei, eine Stunde, zwei, oder ein Tag, zwei, keine Ahnung abschalten zu können einfach mal für sich zu sein sich selber ein bisschen zu sortieren, einfach die Gedanken im Kopf wieder ein bisschen zu strukturieren die sich eben anhäufen aufgrund dieser Kakophonie an unterschiedlichen Sinneseindrücke die einfach Sekunde für Sekunde aufgenommen werden. Also genau ein großer Faktor Ruhe. Ähm Beständigkeit. Ich denke für Betroffene Leute ist es wesentlich wichtiger als für den „Standard-Menschen“ beständiges Umfeld zu haben, wo man weiß, wer wann wo wie für was zuständig ist eine gewisse Grundordnung in seinem Umfeld zu haben, dass man gut geführten Tagesplan hat, dass man eben nicht einfach so in den Tag rein lebt wie es andere Leute machen, sondern dass man wirklich weiß, okay ich bin von jetzt bis zum Mittag irgendwo in der Schule unterwegs ähm geh dann danach nach Hause es dann was direkt nach dem Essen um 13:30 Uhr fange ich dann an mein Zeug zu lernen bis um mindestens 15 Uhr und 15 Uhr kann ich mir dann eine halbe Stunde Pause aber keine Sekunde länger einfach, dass man wirklich ähm sich selber ein Stück weit ein Korsett anlegt zeitlich gesprochen um quasi eine Ordnung zu schaffen in der man selber leichter leben kann.

19.	13:45.0 – 14:10-3	I:	Gut, dann haben wir tatsächlich so diesen Block mit den Alltagsthemen schon so weit durch, ich würde tatsächlich gerne zum Thema Risiken übergeben. Welche Risiken würdest du denn sagen kriegt deine Meinung nach das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität?
20.	14:15.3 – 15:59.2	B:	Welches Risiko. Mhh. Also ich würde sagen, dass alle hochsensiblen Menschen die ich bisher kennengelernt habe mehr oder weniger perfektionistisch unterwegs sind. Es gibt sehr sehr wenige würde ich jetzt mal allein aufgrund von den persönlichen Eigenschaften sagen, die gegen dieses Muster sprechen und ich glaube das Risiko bei jedem perfektionsgetriebenen Menschen ist das Perfektion ein Zustand ist, der nicht erreichbar ist und dass die Leute so viel Zeit und Kraft investieren um ein Chaos zu ordnen was faktisch gar nicht zu ordnen ist, dass sie sich selbst oder auch in Beziehungen entsprechend ein bisschen vernachlässigen, eigene Bedürfnisse hinten anstellen, die Bedürfnisse zwischenmenschlich mit anderen Leuten hinten anstellen, weil sie einfach so gefangen oder beschäftigt damit sind für sich selber diese wirklich schwer zu erhalten der Ordnung herzustellen um sich ein Stück weit sich und erfüllt zu fühlen. Ähm und ich sehe ein ganz großes Risiko drin, dass wenn man eben keine Unterstützung erfährt, sich zwischen dem ist Zustand in den gewünschten soll entsprechend aufreißt und dass die Leute da dran früher oder später kaputt gehen.
21.	16:00.8 - 16:11.5	I:	Kaputt gehen im Sinne von?
22.	16:17.3 – 17:16.2	B:	Burnout, entsprechend anderen psychologischen Auffälligkeiten, dass die Leute eben vermindert leistungsfähig sind, dass das einfach, ich formuliere das anders dadurch, dass hochsensible Leute einen wesentlich höheren Prozentsatz ihres Energiehaushalts darauf verwenden Ordnung im Chaos zu schaffen steht ihnen weniger Energie zur Verfügung um wirklich effektiv an was zu arbeiten und je mehr Energie sie aufbringen um diese Ordnung aufrecht zu erhalten, umso weniger Restenergie steht zur Verfügung um den restlichen Tag zu bestreiten und wenn die Energie verplant ist und die Restvorräte aufgebraucht sind dann geht es ja schnell an die Materie. Genau.
23.	17:17.8 - 17:25.9	I:	Ist dir denn bei den Leuten in deinem Umfeld aufgefallen, dass sie mal persönlich an ihre Grenzen gestoßen sind?
24.	17:32.3 – 18:51.2	B	Der eine häufiger der andere weniger häufig. Ähm es ist auch immer eine Frage, wie weit die Person mit dieser Hochsensibilität umgeht. Es gibt natürlich die Leute die komplett verneinen das ist das überhaupt gibt, die dann einfach so weitermachen, als wäre nichts gewesen und auf der anderen Seite gibt es Leute die offen mit dem Thema umgehen, die offen die Bedürfnisse ansprechen nach Abstand, nach Ruhe, nach Zeit, nach was auch immer, wo man dann explizit drauf eingehen kann ähm das zu berücksichtigen und ich würde sagen Leute die offen und transparent mit jemandem über dieses Thema sprechen der zumindest bemüht ist ((lachen)) Rücksicht drauf zu nehmen haben in geringeres Risiko als die Leute die sich schonungslos trotz Hochsensibilität immer

			weitertreiben oder vielleicht niemanden im Umfeld haben der, ja, hört sich immer blöd an aber nicht schützende Hand über die Person hat, genau.
25.	18:56.9 - 19:15.7	I:	Du hast jetzt gerade gesagt teilweise ja, teilweise nein ähm die sind deine Betroffenen dann mit der Überbelastung umgegangen? Hast du da vielleicht ein Beispiel für mich?
26.	19:22.4 – 20:30.3	B:	Ähm menschliche Psychologie ist ziemlich komplex. Ähm mein Bruder hat was Stresssituationen angeht relativ viel von mir. Das heißt, in solchen Momenten muss wirklich an die Materie gehen und wirklich unter die Haut fängt er an Posten zu reißen er versucht das Ganze ein bisschen in die Richtung zu ziehen, dass er ein Lächeln aufsetzt damit andere sich keine Sorgen machen. Meine Mutter als relativ introvertierter Mensch geht eher in die Richtung, dass sie sich quasi komplett abschottet und eigentlich so wirklich mit niemandem über irgendwas reden möchte ähm also quasi einmal dieser harte Schnitt ich verkrieche mich in meine Höhle und komme nach einem Tag oder zwei wieder raus und dann können wir vielleicht unter Umständen über das Thema reden aber Stand jetzt habe ich keine Lust mit irgendwem über irgendwas zu reden, genau. Das sind die zwei präsentesten Beispiele.
27.	20:31.8 - 20:57.6	I:	Vielen Dank für die zwei persönlichen Beispiele auch vor allem. Genau ich würde tatsächlich jetzt so ein kleinen Sprung machen zum Thema ich habe es jetzt ich habe es jetzt andere Erscheinungen genannt. Wie würdest du z.B. jetzt Schüchternheit von Hochsensibilität abgrenzen? Gibt's da für dich eine Grenze oder was würdest Du dazu sagen?
28.	21:07.9 – 22:44.5	B:	Schüchternheit und Hochsensibilität ist ein bisschen schwierig explizit zu begrenzen, da würde ich einfach auf diese psychologischen Konzepte von Jung und Co. zurückgehen. Schüchternheit ist meistens ein Attribut, was mit Intraversion einhergeht, dass man eher für sich ist eher die Gedanken für sich abarbeitet und generell die Kraft aus dem Alleinsein bezieht und soziale Interaktion eher Kraft kosten als eingeben. Und ich denke, die Schüchternheit ist mehr oder weniger Schutzmechanismus, um diese Intraversion für sich salonfähig zu machen, weil immer merkt das soziale Interaktion eigentlich unbedingt gut tun, reduziert man die auf dem Minimum, was von außen als Schüchternheit gezeigt wird. Hochsensible Menschen würde ich sagen gibt's sowohl als extrovertierte Menschen als auch als introvertierte Menschen. Ich glaube es äußert sich auf die gleiche Art und Weise, aber ich glaube, dass Menschen die schüchtern sind eine gewisse Grundreserviertheit beibehalten, einfach weil sie nicht der Typ dafür sind der wirklich aus sich rausgeht aber das hochsensible Menschen wenn sie sich einmal in der Situation wohl fühlen Anfang aufzutauen.
29.	22:54.5 - 23:08.4	I:	Gibt es für dich dann auch z.B. einen Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Hochbegabung oder nehmen wir jetzt mal ADHS oder Asperger, Autismus kann man da z.B. auch noch mal einen in den Raum werfen.
30.	23:17.6 – 26:11.5	B:	Tatsächlich ein schwieriger Punkt ich glaube ich habe mich nicht genug Informationen, da wirklich eine objektive Aussage zu treffen. Genies und hochbegabte meiner Meinung nach kann man überall finden. Es gibt immer ein

			Gewissen prozentualen Anteil der Gesellschaft die eine Hochbegabung besitzen. Ich glaube nicht, dass der Anteil der Hochbegabten innerhalb der hochsensiblen höher ist, aber ich glaube es ist wesentlich schwieriger die Hochbegabten aus den Hochsensiblen rauszufiltern. Einfach aufgrund dieser vorangegangenen Reserviertheit, weil es eben Menschen sind die die nicht so wirklich aus sich rausgehen ich würde sagen dass die Hochbegabung bei hochsensiblen auch in anderen Schwerpunkt hat als sie vielleicht bei anderen Leuten hat dadurch dass ich hoch sensible eher auf einzelne Themen stürzen, auf einzelne Themengebiete, auf einzelne Tätigkeiten glaube ich, dass der Spezialisten oder Expertenanteile von einem Doktor in Fachrichtung keine Ahnung Osteopathie wesentlich stärker bei hochsensiblen gegeben ist aber dafür ein Universalgenie wie ein Nikola Tesla zum Beispiel relativ unwahrscheinlich ist, weil das eben eher in eine breit gefächerte Richtung von unterschiedlichen Themengebieten geht während sich die hochsensiblen vielleicht eher in einem Themengebiet sicher fühlen und das Themengebiet über die Zeit mehr oder weniger ausbauen. Den Unterschied würde ich vielleicht noch setzen, aber ansonsten direkten Bezug oder einen direkten Unterschied von ja „normal“ hört sich immer so böse an aber nicht-hochsensiblen Menschen zu hochsensiblen Menschen würde ich jetzt nicht sehen.
31.	26:12.8 - 26:13.6	I:	Also auch nicht in Bezug auf Autismus, ADHS?
32.	26:15.4 - 26:17.7	B:	Auch da wieder ich glaube das sind psychologisch andere Bilder, aber sie wirken im ersten Moment ähnlich wie bei der Schüchternheit auch, alle recht ähnlich. Aber ich denke da muss man stark differenzieren.
33.	26:26.3 - 26:58.5	I:	Perfekt. Vielen herzlichen Dank. Ähm gut dann haben wir es tatsächlich sogar schon fast geschafft. Ich habe jetzt noch zwei Aspekte die ich gerne noch mal besprechen würde oder ansprechen würde. Äh der erste wäre erstmal das Thema Prävention bzw. Präventionsmaßnahmen. Du hattest vorhin schon z.B. gesagt, dass du der Meinung bist, Risiken von Hochsensibilität können z. B. auch Depression, Burnout und Co. sein. Kennst du dann eventuell Präventionsmaßnahmen oder Therapiemöglichkeiten dafür?
34.	27:05.3 – 30:59.3	B:	Therapiemöglichkeiten würde ich jetzt dann ein Stück weit ausklammern, weil Depressionstherapien und Co. gibt's ja, funktioniert. Ähm Präventionsmöglichkeiten damit hochsensible Menschen kein Burnout erleiden. Ähm interessante Frage. Ich würde mal behaupten, dass dort der wichtigste Präventionspunkt ist ein intaktes funktionierendes soziales Umfeld. Das eigentlich wie bei jedem anderen Menschen man Leute im Umfeld hat, auf die man sich verlassen kann, dass man Leute im Umfeld hat die einen bei den alltäglichen Herausforderungen ein bisschen unterstützen und die Arme greifen, dass man einfach ein Gewissen Austausch lebt und nicht für sich alleine abgeschottet als Inselmensch irgendwo zugange ist, weil ich durchaus glaub auch wenn es für den hochsensiblen eher unangenehm als angenehm ist mit Personen zu interagieren ist es doch ungemein wichtig, dass er weiß jemand zu haben. Deswegen hätte ich gesagt, ein intaktes persönliches Umfeld ist der erste und für

			mich herausstechenst wichtigste Punkt in der ganzen Geschichte. Ein zweiter Punkt Aufklärung. Man kann aktiv nichts gegen irgendwas unternehmen, wenn man nicht weiß um was es sich handelt. Und Hochsensibilität ist so ein Thema, was ich bei meinen Recherchen selber gemerkt habe, was relativ stark in die Tiefe geht, ohne dass man jemals irgendwas davon gehört hat und ist eigentlich erschreckend, dass jeder vierte, fünf Mensch, also gerne die richtige Zahl nach einfach reinschreiben ich habe das natürlich gewusst ((lachen)) ähm von Hochsensibilität betroffen ist aber es keine wirkliche Aufklärungsarbeit, weder schulisch, noch beruflich, noch gesellschaftlich in irgendeine Richtung gibt die einfach mal erklärt, was es mit dieser Thematik so im Grund wenigstens auf sich hat. Deswegen Aufklärung oder Erläuterung oder einfach das bieten von Informationen, was nicht irgendwo hinter irgendwelchen kryptischen https-Seiten verborgen ist. Ein ganz wichtiger Punkt würde ich eigentlich direkt an Punkt zwei dann anreihen. Sozial intaktes Umfeld und Aufklärung. Ich würde sagen, wenn die zwei Punkte gegeben sind und entsprechend auch die Gesellschaft im gewissen Maß Rücksicht auf die Leute nimmt hat man schon ziemlich viel gewonnen also ich würde mal sagen das sind so die größten Baustellen die es gibt.
35.	31:00.7 - 31:29.1	I:	Vielen herzlichen Dank auch dafür. Dann können wir tatsächlich jetzt so zum letzten Thema. Ähm dadurch dass ich ja Grundschule studiere, wir alle auch auf der Schule waren, wenn du selber an deine Schulzeit zurückdenkst, würden dir ja vielleicht so ein paar Sachen zum Thema Unterricht, Unterrichtsform oder der Umgang vielleicht auch in der Schule einfallen, die man vielleicht verändern könnte? Für hochsensible Kinder jetzt explizit.
36.	31:31.5 - 34:58.5	B:	Es gibt auf jeden Fall ziemlich viele Ansätze die für hochsensible Kinder ein Schlaraffenland wären. Im Besonderen wenn es dann um Individualbetreuung geht, dass das Kind wirklich eine Bezugsperson hat auf die sich wirklich einstellen kann und einen Einzelnen kleinen Raum ohne irgendwelche Ablenkung wo sich wirklich das Kind komplett in das Thema investieren kann. Realistisch umsetzbar ist ein anderer Punkt, ich persönlich glaube es ist eine sehr sehr schwere Aufgabe Hochsensibilität in der Form wie es vielleicht sinnvoll wäre innerhalb der Grundschule zu adressieren, einfach weil die Kinder im Alter von 6 bis 10 müsste es sein, Grundschule, mitunter sehr lebhaft sind und kognitiv noch nicht so weit um ein so komplexes Thema wie Hochsensibilität komplett zu durchsteigen. Vielleicht im Ansatz, weil sich Mitschüler Tommy unwohl fühlt sobald es lauter wird. Den Ansatz würden die Kinder verstehen aber warum das jetzt alles in dem vorgeht finde ich wird sehr sehr schwierig einem Kind wirklich greifbar zu erklären. Es steht und fällt sehr sehr viel mit dem herangehen der Lehrkraft, also wenn die Lehrkraft quasi versucht ein ruhiges Umfeld innerhalb der Klasse zu behalten, dann wird es für die hochsensiblen Leute innerhalb der Klasse natürlich einfacher sich auf die Sache zu konzentrieren, weil eben nicht so viele Sinneswahrnehmung gleichzeitig verarbeitet werden müssen, weil sie nicht so viel Energie drauf verwenden müssen sich aus der Situation rauszunehmen. Allerdings ist auch die Frage wie weit treibt man das Spiel, weil auch wenn es substantieller Teil der Gesellschaft ist mit ihrer fünften Person ist es doch sehr sehr schwierig 80% der

			Leute zur Ruhe zu unterdrücken damit diese 20% dann eine einfache Zeit haben deswegen es ist wahrscheinlich eine sehr sehr schwierig Gradwanderung, die Leute entsprechend zu fördern ohne gleichzeitig die Möglichkeit des freien Ausdrucks der anderen 80% vielleicht schwach, vielleicht erheblich einzuschränken. Deswegen sehr sehr schwieriges Thema.
37.	35:03.6 - 35:16.7		Vielen herzlichen Dank für deine Meinung. Ja tatsächlich werden wir dann auch am Ende des Interviews. Ähm ich habe noch eine letzte Frage und zwar ob du vielleicht noch irgendwelche Themenbereiche hast die ich jetzt noch nicht angesprochen hab die dir irgendwie noch haben im Herzen liegen was jetzt gerne noch loswerden möchtest.
38.	35:21.5 - 35:22.3	B:	Nicht dass ich wüsste.
39.	35:23.4 - 35:23.8	I:	Perfekt.
			<i>-Nachgespräch-</i>

Genehmigung der Veröffentlichung**An den:**

Weltbund für Erneuerung der Erziehung – deutschsprachige Sektion e. V.
Keplerstraße 87
D – 69120 Heidelberg

Einverständniserklärung

Hiermit genehmige ich die Veröffentlichung dieser Publikation für den Weltbund für Erneuerung der Erziehung.

Arbeitstitel:

Der Umgang mit Hochsensibilität im Alltag am Beispiel der Grundschule

Heidelberg, den 29.12.2022

Unterschrift gez. GZu (Gwendolin Zultner)