

HOCHSCHULE LAUSITZ
FACHBEREICH SOZIALWESEN

**Die Natürlichkeit, der besondere Wert
und die speziellen Herausforderungen
eines hochsensiblen Menschen (HSP)
im Berufsfeld der Sozialpädagogik**

Bachelorarbeit

vorgelegt von
Diana Klein
Matrikelnummer 282601

Cottbus
am 01.06.2011

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1. Was ist Hochsensibilität	2
1.1 Begriffsklärung	2
1.2 Biographisches zu Dr. Elaine N. Aron	2
1.3 Entstehung des Konstruktes	3
2. Forschungsarbeiten zum Thema Hochsensibilität	4
2.1 Carl Gustav Jung	5
2.2 Elaine N. Aron	8
2.3 Iwan Pawlow	11
2.4 Jerome Kagan	12
2.5 Alice Miller	13
3. Das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“	14
3.1 Persönlichkeit und Temperament	14
3.2 Die hochsensible Person - eine Typusbeschreibung	18
4. Herausforderungen und Chancen für hochsensible Personen im Berufsfeld der Sozialen Arbeit	21
4.1 Das Berufsfeld Soziale Arbeit / Sozialpädagogik	21
4.2 Notwendige Kompetenzen des Sozialarbeiters / der Sozialarbeiterin	24
4.3 Vorteile und Nachteile der Wesenszüge von HSP im Hinblick auf die berufliche Tätigkeit	26
4.4 Schwierigkeiten im beruflichen Alltag hochsensibler Sozialarbeiter und Lösungsansätze	28
5. Fazit	32
Quellenverzeichnis	34
Ehrenwörtliche Versicherung	37

Einleitung

Noch vor einigen Jahren waren Begriffe wie „Hochsensibilität“ oder „HSP“ so in Deutschland noch nicht bekannt. Zunehmend wächst jedoch das Interesse an diesem Thema und es lässt sich dazu eine Vielzahl an Informationen vor allem im Internet finden.

Ursprünglich stammt der Begriff aus den Vereinigten Staaten und die wissenschaftliche Literatur ist hierzulande noch sehr dürftig. Deshalb stützt sich diese Arbeit zu einem großen Teil auf amerikanische Publikationen der Psychologin Dr. Elaine N. Aron. Ihr Pionierwerk „The Highly Sensitive Person“ aus dem Jahre 1996 ist in Deutschland erst 2005 veröffentlicht worden.

Zu Anfang dieser Arbeit soll Aron und ihr Konzept der Hochsensibilität vorgestellt werden. Ihre Grundlagen waren verschiedene Studien von renommierten Wissenschaftlern und eigenen langjährigen Forschungsarbeiten zu dieser Thematik. Diese werden im weiteren Verlauf auszugsweise dargelegt.

Im Rahmen dieser Arbeit wird ein Versuch unternommen, die Wesensart eines Menschen mit dem Merkmal Hochsensibilität zu beschreiben sowie dessen Vorzüge und die mit dieser Persönlichkeitseigenschaft einhergehenden Schwierigkeiten zu veranschaulichen. Am Beispiel des Berufsfeldes der Sozialen Arbeit werden die Vor- und Nachteile dieser Eigenschaft und deren möglichen Einfluss auf den beruflichen Alltag erörtert.

1. Was ist Hochsensibilität

1.1 Begriffsklärung

Sensibilität im Allgemeinen ist die „Fähigkeit des Organismus, Reize durch Empfänger- und Sinnesorgane wahrzunehmen und zu verarbeiten.“¹ Im Fachlexikon der Sozialen Arbeit findet man den Begriff „Sensitivity“, der hier als Gespür, Feinfühligkeit, Einfühlungs- und Mitschwingungsfähigkeit im zwischenmenschlichen Bereich beschrieben wird.²

Manche Menschen lassen sich leichter als andere durch einen höheren sensorischen Input überstimulieren, d.h. sie werden regelrecht von äußeren und inneren Reizen überflutet.³ Die Psychologin Dr. Elaine N. Aron prägte in diesem Zusammenhang die Begriffe „Sensory-Processing Sensitivity“ (SPS) und „Highly Sensitive Person“ (HSP). SPS steht für die sensorisch-verarbeitende Sensibilität und ist ein wesentliches Merkmal für die HSP, zu deutsch hochsensiblen Personen. Ähnliche Phänomene sind bekannte Begriffe, wie Hochempfindlichkeit, Hypersensibilität oder Reizoffenheit.⁴

1.2 Biographisches zu Dr. Elaine N. Aron

Die amerikanische Psychologin, Psychotherapeutin, Universitätsprofessorin und Mutter ist selbst hochsensibel. Sie setzte sich in mehrjähriger Forschungsarbeit, welche unter anderem viele hundert Interviews mit HSP beinhaltete, eingehend mit dem Thema der Hochsensibilität auseinander. Aron hat bereits eine Vielzahl an Aufsätzen und Büchern publiziert.⁵ Das 1996 veröffentlichte Werk „The Highly Sensitive Person“ gilt als wegbereitend auf dem Gebiet und erschien 2005 unter dem Titel „Sind Sie hochsensibel?“ auch in Deutschland. Dieses

¹ Isis 1996, S.759

² Vgl. Fachlexikon 2002, S.827

³ Vgl. Evers u.a. 2008, S.189

⁴ Vgl. Tews 2010, S.6

⁵ Vgl. Aron 2011, S.371

Buch ist das Ergebnis einer Untersuchungsreihe, welche fünf Jahre andauerte und aus einer Vielzahl von aufschlussreichen Gesprächen, Kursen und individuellen Beratungen von hochsensiblen Menschen sowie klinischer Erfahrung besteht.⁶

Aron absolvierte den Master of Arts an der York University in Toronto und den Doktor der Philosophie (Ph.D.) am Pacifica Graduate Institute, beides in klinischer Psychologie und erwarb eine Zusatzausbildung am C.G. Jung-Institut in San Francisco. C.G. Jung war für Aron von großer Bedeutung und hatte einen besonderen Einfluss auf die Entwicklung des Konstruktes. Neben dem Beginn der Studie zur Hochsensibilität im Jahr 1991 zählt sie, zusammen mit ihrem Ehemann Dr. Arthur Aron, zu den zwei führenden Wissenschaftlern von Untersuchungen der Psychologie zwischenmenschlicher Beziehungen. Sie unterhält eine kleine psychotherapeutische Praxis in Mill Valley und San Francisco.⁷

1.3 Entstehung des Konstruktes

Wie bereits erwähnt, beschreibt Aron sich selbst als hochsensibel und die daraus resultierenden Schwierigkeiten auf ihrem Lebensweg. Erst nach fünfundzwanzig Jahren ist es ihr gelungen, mit ihrem Persönlichkeitsmerkmal umzugehen. Schon als Kind hatte sie in diesem Zusammenhang erhebliche Probleme, welche sich über die gesamte Jugendzeit erstreckten. Später brauchte sie viel Zeit, um ihren Abschluss an der Universität zu erlangen, auch Trennungen und Krankheit belasteten sie zusätzlich. Schließlich versuchte sie es mit Psychotherapie, wodurch sie dann schließlich auf ihre hohe Sensibilität aufmerksam gemacht wurde.⁸ Dazu schrieb sie: „Da das Wissen um meinen Wesenszug mein Leben veränderte, entschloss ich mich, mehr darüber zu lesen. Es war aber kaum Literatur erhältlich. Bei genauerem Hinsehen erschien

⁶ Vgl. Aron 2011, S.10

⁷ Vgl. Aron 2006, S.11; www.hsperson.com

⁸ Vgl. Aron 2011, S.15-17

mir Introvertiertheit als die Eigenschaft, die vielleicht am engsten mit der Sensibilität verwandt ist.“⁹

Sie entschloss sich, mehr darüber herauszufinden und begann mit ihren Forschungsarbeiten zum Thema „hohe Sensibilität“. Vorab gilt es jedoch sich einen Überblick zu verschaffen, welche Forschungen zu diesem Thema bis jetzt erfolgten. Dazu mehr im nächsten Kapitel.

2. Forschungsarbeiten zum Thema Hochsensibilität

Unter verschiedenen Namen erscheint dieses Phänomen seit längerer Zeit in der Psychologie. Auch wenn Aron das Konstrukt der Hochsensibilität in den Neunziger Jahren aufgrund eigener Forschungsarbeiten entwickelt hat, ist bei genauer Betrachtung der wissenschaftlichen Historie auffällig, dass immer wieder Konstrukte aufgetaucht sind, welche dem Konstrukt der Hochsensibilität ähnlich sind. So ist nicht verwunderlich, dass sich Aron auf bahnbrechende Forschungsarbeiten bezogen hat. Es ist daher keine Erfindung von Aron, sondern das Ergebnis jahrzehntelanger Forschung.

In diesem Zusammenhang wurde bereits 1880 von dem amerikanischen Neurologen George Miller Beard der Begriff „Neurasthenie“ geprägt. Des Weiteren gibt es aber auch Literatur über das „Hyperästhetische emotionale Syndrom“ von dem deutschen Psychiater und Philosophen Karl Theodor Jaspers aus den Jahren 1913 und 1949. Beides ist durch extreme sensorische Empfindlichkeit und emotionale Erregung gekennzeichnet.¹⁰ Aber besonders die Forschungsarbeiten von Iwan Pawlow, Carl Gustav Jung und Alice Miller haben sich mit dem Thema der hohen Sensibilität befasst und leisteten somit einen wesentlichen Beitrag zur Erforschung und Veröffentlichung.¹¹

Das folgende Kapitel soll nun einen Überblick zur Forschung von Hochsensibilität geben.

⁹ Aron 2011, S.17

¹⁰ Vgl. Evers u.a. 2008, S.189

¹¹ Vgl. Parlow 2003, S.50

2.1 Carl Gustav Jung

Der Schweizer Psychiater und Begründer der Analytischen Psychologie Carl Gustav Jung (1875-1961)¹² erstellte das Konzept der angeborenen Empfindlichkeit. Jung beschrieb einige seiner Patienten als „sensibel“. Dies übernahmen dann später auch die sogenannten Jungianer, wie beispielsweise Kalsched um 1996:

*„...in most cases these patients were extremely bright, sensitive individuals who had suffered on account of this very sensitivity some acute or cumulative trauma in early life”*¹³

Demnach handelte es sich um höchst intelligente sensible Menschen, welche gerade wegen ihrer hohen Sensibilität unter den traumatischen Erfahrungen ihrer Kindheit litten.

Hierzu zitiert Aron auch Perera, welche 1986 schrieb:

*“Individuals...who are especially sensitive may perceive both pain and pleasure intensely”*¹⁴

Das heißt, Individuen, welche besonders sensibel sind, können sowohl Schmerz als auch Vergnügen intensiv wahrnehmen.

Jung nahm dies als Problem des Ursprungs von Neurosen auf. Er enthüllte in den Jahren 1912 und 1913 in den siebenten und achten Fordham-Vorträgen seine eigene Vorstellung von der Herkunft von Neurosen als Ergebnis einer Interaktion zwischen Kindheitstrauma und einer konstitutionellen Empfindlichkeit. Er argumentierte, dass diese Empfindlichkeit einige Einzelpersonen anfälliger macht, von jeglicher Art von negativen Erfahrungen der Kindheit besonders betroffen zu sein, so dass sie sich später, unter dem Druck der Anpassung an

¹² Vgl. Schlüter 2007, S.53-55

¹³ Aron 2006, S.12

¹⁴ Ebd.

eine aktuelle Herausforderung, in infantile Phantasien zurückziehen.¹⁵ Jung sah diese Phantasien als normal an, aber auch als ein klares Zeichen, dass "ein Akt der Anpassung gescheitert ist" ¹⁶.

Das heißt, empfindliche Menschen haben nach Jung Anpassungsschwierigkeiten, weil sie als Kinder häufig durch frühe Traumata betroffen waren. Wenn zum Beispiel diese Traumata sexuelle Erfahrungen oder Andeutungen waren, sind auch die aktuellen Phantasien sexueller Art. Der wesentlichste Aspekt war für ihn jedoch, als Antwort auf eine Absatzüberschrift „Ist Empfindlichkeit primär?“, dass einige Menschen von Natur aus sensibler sind ¹⁷, was Aron zum Anlass nahm, dabei dann von einer Hochsensibilität zu sprechen.

Gleichzeitig war Jung fest von der Wechselwirkung zwischen dem Charakter und der Erziehung überzeugt. Ihm ging es also nicht um die Frage, ob es sich hierbei um Konstitution oder Erfahrung handelt. Eine bestimmte angeborene Empfindlichkeit erzeugt eine spezielle Vorgeschichte, eine spezielle Art des Erfahrens infantiler Erlebnisse, die wiederum nicht ohne Einfluss auf die Entwicklung der Weltsicht des Kindes sind. Bestimmte Ereignisse in Verbindung mit beträchtlichen Eindrücken hinterlassen einige Spuren auf empfindliche Menschen. Einige von ihnen bleiben während des ganzen Lebens wirksam und sie können einen bestimmenden Einfluss auf die gesamte geistige Entwicklung einer Person nehmen. Beispielsweise sind schändliche und enttäuschende Erfahrungen im Bereich der Sexualität besonders geeignet, eine sensible Person für Jahre danach abzuschrecken, so dass nur der Gedanke an Sex die größten Widerstände weckt.¹⁸

Eindeutig hegte Jung starke Gefühle für diese sehr sensiblen Menschen und Aron geht davon aus, dass Jung selbst als hochsensibel einzustufen war. Das grundlegendste und tiefste Fundament von Neurosen scheint nach Jung angeborene Empfindlichkeit zu sein, welche sogar beim Säugling an der

¹⁵ Vgl. Aron 2006, S.12

¹⁶ Ebd.

¹⁷ Vgl. Ebd., S.12f

¹⁸ Vgl. Ebd., S.13

Mutterbrust Schwierigkeiten verursacht, in Form von unnötiger Aufregung und Widerstand.¹⁹

*„We must never forget that the world is, in the first place, a subjective phenomenon. The impressions we receive from these accidental happenings are also our own doing. It is not true that the impressions are forced on us unconditionally; our predisposition conditions the impression.“*²⁰

Demnach betonte Jung sehr eindringlich, dass hochsensible Menschen keineswegs den Eindrücken ausgeliefert sind, sondern, dass die Eindrücke der Umwelt und unsere Veranlagung in einer Wechselbeziehung stehen.

*„This excessive sensitiveness very often brings an enrichment of the personality and contributes more to its charm than to the undoing of a person’s character. Only, when unusual situations arise, the advantage frequently turns into a very great disadvantage, since calm consideration is then disturbed by untimely affects. Nothing could be more mistaken, though, than to regard this excessive sensitiveness as in itself a pathological character component. If that were really so, we should have to rate about one quarter of humanity as pathological.“*²¹

Man kann das so verstehen, dass diese übermäßige Empfindsamkeit sehr oft eine Persönlichkeitsbereicherung mit sich bringen kann. Aber im Zusammenhang mit einer Überstimulation könnte das Gegenteil eintreten und die Betroffenen empfinden diese Bereicherung dann eher als Last. Hochsensibilität als etwas Unnatürliches oder sogar als pathologisch zu bewerten, wäre jedoch fatal, denn dann müsste laut Jung über ein Viertel der Welt als krank bezeichnet werden.²²

Des Weiteren nahm er eine Trennung vor. Aus seiner Sicht gab es zwei Typen, den Introvertierten und den Extravertierten.²³ Sie lassen sich „(...) unter an-

¹⁹ Aron 2006, S.13

²⁰ Ebd.; Aron 2004 S.347

²¹ Aron 2006, S.14; Aron 2004 S.347

²² Vgl. Aron 2006, S.14

²³ Vgl. Tews 2010, S.7

derem aufgrund von Differenzen in Erregungs- und Hemmungsprozessen, als Reaktion auf ein und denselben Reiz, unterscheiden.“²⁴

2.2 Elaine N. Aron

Wie schon im Vorfeld beschrieben wurde, entwickelte Aron das Konstrukt der SPS. Sie meinte herausgefunden zu haben, dass es eine nachweisbare Veranlagung ist und nicht nur eine subjektive Befindlichkeit. Ihren publizierten Untersuchungsergebnissen ist zu entnehmen, dass ungefähr 15 bis 20% der Bevölkerung hochsensibel sind. Inwieweit diese Zahlen mit Deutschland übereinstimmen, ist nicht feststellbar, da hier bisher diesbezüglich kaum Untersuchungen erfolgt sind. Mittlerweile gibt es zu dieser Thematik bereits zahlreiche weitere Studien.²⁵

Als Aron begann, sich für Sensibilität zu interessieren, waren ihr C. G. Jungs Diskussionen zum Thema Hochempfindlichkeit so vorerst nicht bekannt, was sie zur Überprüfung von Hunderten von Forschungsstudien zu den physiologischen Unterschieden zwischen intro- und extravertierten Personen führte.²⁶ Interessant ist hierbei zu bemerken, dass Jung aus seinem Verständnis von hoher Empfindsamkeit heraus sein Konzept der Introversion entwickelte, während Aron Jungs Arbeiten zur Introversion nutzte, um zu seinen früheren Forschungsarbeiten zum Thema Empfindsamkeit zu gelangen. Davon inspiriert, begann sie ihre eigene Forschungsarbeit.

Sie unternahm Befragungen von vierzig Personen im Alter von 18 bis 80 Jahren aus verschiedenen Berufsrichtungen, welche sich selbst als hochsensibel beschrieben. Viele Merkmale, die heute dem Konstrukt der hochsensiblen Person zugeschrieben werden, entstanden aus diesen Interviews und den anschließenden Erhebungen, welche offenbar als Folgen der Verarbeitungstiefe

²⁴ Tews 2010, S.7

²⁵ Vgl. Eichert, Forschungen

²⁶ Vgl. Aron 2006, S.14

erfasst werden könnten.²⁷ Beispielsweise berichtete die Mehrzahl der Befragten, dass sie:

- sich ihrer Umwelt sehr bewusst sind
- mehr als andere empfänglich sind für Koffein, Schmerzen, Hunger und Arzneimittel
- leicht zu beängstigen sind
- anfälliger sind für Allergien
- leicht überwältigt sind von sehr anregenden oder ungewohnten Situationen, wie Menschenmengen, Lärm, Termindruck, plötzliche Änderungen in Ihrem Leben, grobes Gewebe, fremde Gerüche, visuelle Überflutung

und so weiter. Aron interpretierte daraus, dass, wenn jemand alles sehr gründlich verarbeitet, es leicht zu viel an Verarbeitung für ihn zu sein scheint.²⁸

Ihre Tendenz zum Nachdenken vor dem Handeln führt auch zu höherer Motivation als bei nichtsensiblen Personen, unnötige Risiken zu vermeiden, wie Stress- oder Hochdrucksituationen, dem Aussetzen von gewalttätigen Medien oder dem Begehen von Fehlern. Sie berichteten auch davon, dass sie unter Beobachtung schlechter agieren, sie im Allgemeinen keinen Gefallen am Wettbewerb finden und negatives Feedback gründlicher verarbeiten, so dass ihnen oft gesagt wird, „Nimm die Dinge nicht so persönlich“.²⁹

Diese Sensibilität scheint wesentliche Vorteile zu verleihen. Der Hochsensible fühlt im Allgemeinen, dass er Schönheit und Freude besser als andere wahrnimmt; deutlicher die Stimmungen von anderen erkennen kann und weiß, was zu tun ist, um die physische Umgebung zu verbessern sowie in der Lage ist, eine große Freude an Kunst und Musik zu empfinden.³⁰

Weiterhin finden es die meisten von ihnen sehr natürlich, gewissenhaft, moralisch anständig und besorgt über soziale Gerechtigkeit zu sein. Im Hinblick auf die Folgen von Handlungen führt das meist zu Gedanken wie „Was passiert,

²⁷ Vgl. Aron 2006, S.14f

²⁸ Vgl. Ebd., S.15

²⁹ Vgl. Ebd.

³⁰ Vgl. Ebd.

wenn ich nicht agiere?“ oder „Was, wenn jeder das getan hätte?“. Sie werden oft von anderen als sehr kreativ und intuitiv, aber auch detailorientiert beurteilt. Sie können gut mit Pflanzen und Tieren umgehen und sind eine Bereicherung in Gruppen bzw. in jeder Situation, welche den Gebrauch von nonverbalen Zeichen erfordert. Sie haben stärkere emotionale Reaktionen als andere, zum Beispiel berichteten fast alle davon, dass sie leicht weinen, was Aron als „emotionale Leitung“ bezeichnet und als Kinder wurden sie für gewöhnlich als scheu oder sensibel angesehen. Schlussendlich berichteten sie typischerweise auch von einer spirituellen Orientierung, dem Vorhandensein eines reichen, komplexen Innenlebens und einer lebendigen Traumwelt.³¹

Vieles von dem bereits Erwähnten passt sicherlich in Jungs Konzept der Introversion. Das einzige Problem war dabei aber, dass die von Aron Befragten zu 30 % eindeutig soziale Extravertierte waren, welche sich gerne mit Freunden trafen, sich in Gruppen aufhielten und einen großen Freundeskreis aufwiesen. Diese sowohl sozial extravertierten als auch empfindlichen Menschen standen im Mittelpunkt der Interviews. Aron fand heraus, dass die meisten in einem höchst sozialen Umfeld aufgewachsen waren, sodass ihnen der Aufenthalt in Gruppen und das Treffen mit unbekanntem Menschen vertraut war und oftmals beruhigender als das Lesen eines Romans, obwohl sie ebenso Zeit für sich allein brauchten, im Gegensatz zu den typischen weniger empfindlichen Extravertierten. Interessant ist es zu betonen, dass Aron der Meinung ist, dass viele hochsensible Extravertierte fälschlicherweise als Introvertierte bezeichnet wurden.³²

Verschiedene Forschungsarbeiten wurden verglichen und es stellte sich heraus, dass sowohl die stärkere physische Empfindlichkeit als auch die kognitive Tiefe der Verarbeitung eine wichtige Eigenschaft der Introvertierten ist. Aron meint dazu, dass bei jeder Beschreibung oder Messung von hochsensiblen Personen der Schwerpunkt auf grundlegendere biologische und möglicherweise genetische Empfindlichkeit gelegt werden sollte, anstatt, wie bei der Intro- und Extraversion getan wird, auf die Geselligkeit, welche sehr durch eine Be-

³¹ Vgl. Aron 2006, S.15

³² Vgl. Ebd.

ziehungsvorgeschichte oder die aktuelle geistige Verfassung als durch die DNS beeinflusst sein könnte. Aron betont, dass Hochsensibilität und Introversion zwei unabhängige Eigenschaften von Menschen sind und Extravertierte sehr wohl ebenfalls hochsensibel sein können.³³

So hat Jung zu Recht angeborene Introversion nicht im Zusammenhang mit Geselligkeit beschrieben, sondern vielmehr als Vorliebe, Informationen aus der äußeren Welt in einer durchaus subjektiven Art zu verarbeiten. Für Aron war es daher wichtiger, sich an Jungs Originalverständnis zu orientieren, in welchem er Introvertierte nämlich noch als sensibel beschrieb. In diesem Sinne orientierte sich Aron am grundlegenden Verständnis von Jung zum Thema Sensibilität.³⁴

2.3 Iwan Pawlow

Iwan Petrowitsch Pawlow (1849 - 1936) war ein russischer Mediziner und Physiologe. Er erarbeitete unter anderem wichtige Grundlagen für die Verhaltensforschung und war der Begründer des bedingten Reflexes. Der „Pawlow`sche Hund“ ist in diesem Zusammenhang ein Begriff.

Pawlow setzte sich mit der Messbarkeit von Empfindlichkeit auseinander. Er fand heraus, dass sich diese Menschen bei einer Überstimulation gegenüber ihrer Umwelt binnen kürzester Zeit verschließen. Diese Reaktion bezeichnete er als „transmarginale Hemmung“. Pawlows Testpersonen wurden mit sehr starkem Lärm konfrontiert, was dazu führte, dass, wenn die Lautstärke ein bestimmtes Niveau erreicht hatte, die Betroffenen eine zusammengekrümmte Schutzhaltung einnahmen. Im weiteren Verlauf der Untersuchung wurde die Lärmbelastung erhöht, was dazu führte, dass die Testpersonen besinnungslos wurden.³⁵

15 - 20 % der Versuchspersonen erreichten den Punkt der transmarginalen Hemmung bereits sehr schnell, während die weniger sensiblen sich erst viel später nach und nach verschlossen. Der daraus resultierende Fakt, dass es in

³³ Vgl. Aron 2006, S.15

³⁴ Vgl. Ebd., S.15f

³⁵ Vgl. Parlow 2003, S.53

Bezug auf die Empfindlichkeit offensichtlich zwei verschiedenartige Gruppen von Menschen gibt, war für Pawlow überwältigend. Der russische Forscher fand heraus, dass sich das Nervensystem der Gruppe, die am schnellsten unter dem Lärm zusammenbrach, von dem der anderen Gruppe grundlegend unterschied. Des Weiteren entdeckte Pawlow viele Gemeinsamkeiten unter den Testpersonen, welche zu der empfindlichen Gruppe gehörten.³⁶

2.4 Jerome Kagan

Der Amerikaner Jerome Kagan (geboren 1929) gehört zu den wichtigsten Pionieren der Entwicklungspsychologie. Gegenwärtig ist er emeritierter Professor für Psychologie unter anderem an der Harvard Universität. Kagan befürwortete Pawlows Theorie anhand seiner eigenen Forschungsergebnisse. Er prüfte die Reaktion von Säuglingen, nachdem sie unterschiedlichen Reizen ausgesetzt waren. Reaktionen, wie weinen und zappeln sowie Versuche sich dem zu entziehen, konnte Kagan bei ungefähr 20 % der Kinder beobachten. Diese empfindsameren Säuglinge bezeichnete er als „gehemmt“, auch aus dem Grund, weil er im späteren Verlauf feststellte, dass fast alle zu deutlich introvertierteren und behutsameren Kindern heranwuchsen.³⁷

Des Weiteren fand Kagan mithilfe seiner Experimente heraus, dass diese Säuglinge unter Stress eine wesentlich höhere Herzfrequenz hatten als die weniger sensiblen, beziehungsweise sie konnten weniger Stress ertragen und dies brachten sie auch zum Ausdruck.³⁸

Außerdem machte Kagan eine zusätzliche Entdeckung. Er stellte anhand von Untersuchungen ihrer Körperflüssigkeiten fest, dass eine erhöhte Konzentration von Noradrenalin im Gehirn der Säuglinge vorlag. Das Noradrenalin ist ein so genannter Neurotransmitter, welcher für den Ablauf aller Prozesse im Gehirn zuständig ist. Für die Produktion des Stresshormons Adrenalin ist die Herstellung von geringen Mengen Noradrenalin erforderlich. Dieser Vorgang findet in jedem menschlichen Organismus statt. Es hat zum einen die Aufgabe,

³⁶ Vgl. Parlow 2003, S.54

³⁷ Vgl. Ebd.

³⁸ Vgl. Ebd., S.57

vermittelnd zwischen den Gehirnzellen einzuwirken um effektivere Denkabläufe zu erzielen und zum anderen alarmiert es das Gehirn als eine Art Vorbote für bevorstehende Denkprozesse. Die Untersuchungen ergaben, dass bei den Hochempfindlichen der Anteil des Noradrenalin im Blut anhaltend in größeren Mengen vorhanden ist, das heißt, dass sie geistig ununterbrochen in Bereitschaft stehen.³⁹

In gleicher Weise war das Hormon Cortisol, welches unter anhaltender Aufregung abgegeben wird, auffallend höher bei den empfindsameren Kindern vertreten als bei der Parallelgruppe, unabhängig davon, ob sie unter Stresseinwirkungen standen oder sich in ruhigen Verhältnissen befanden. Kagan kam zu dem Schluss, dass sich die von ihm benannten Hochsensiblen gegenüber den weniger Sensiblen genetisch wesentlich differenzierten.⁴⁰

2.5 Alice Miller

Alice Miller (1923 - 2010) war eine schweizerische Autorin und Psychoanalytikerin, auch wenn Sie sich selbst nicht als Psychoanalytikerin bezeichnete. Sie hat in vielen allgemeinverständlichen Werken ihre Einsichten in die Eltern-Kind-Beziehung und ihre Kritik an der Psychoanalyse dargestellt und bezeichnete sich selbst zuletzt als Kindheitsforscherin. Bekannt wurde sie unter anderem 1979 durch die Veröffentlichung ihres Buches „Das Drama des begabten Kindes“. Miller veranschaulichte in ihrem Werk, wie durch die Verdrängung von eigenen Wünschen und Impulsen ein falscher Altruismus entstehen und dieser über Generationen hinweg übertragen werden kann. Interessant war dabei, dass vorwiegend begabte oder, anders gesagt, intelligente und feinfühligere Kinder dafür empfänglich waren. Folglich bemühten sich diese Kinder ganz besonders, den Erwartungen ihrer Eltern zu entsprechen. Später, im Erwachsenenleben, stellte sich heraus, dass sie nicht in der Lage waren, ihre eigenen Gefühle und Wünsche zu erkennen bzw. auf diese einzugehen. Jedoch gelingt es ihnen ausgesprochen gut, die Gefühle, Ängste und Bedürfnisse ihrer Eltern in der Kindheit und im Erwachsenenalter wahrzunehmen.

³⁹ Vgl. Parlow 2003, S.57

⁴⁰ Vgl. Ebd., S.58

men. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass sich nicht die Eltern um die Begehren des Kindes sorgen, sondern die Kinder sich um die Sicherheit und Bedürfnisse ihrer Eltern kümmern und je empfindsamer das Kind ist, umso leichter vollzieht sich dieser Prozess.⁴¹

3. Das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“

3.1 Persönlichkeit und Temperament

Schon in sehr alten Kulturen lassen sich Beschreibungen der Persönlichkeit von Menschen finden. Hippokrates (460 - 377 v. Chr.) vertrat beispielsweise die Ansicht, dass das, was in der Natur als Einheit zu finden ist, auch in jedem Lebewesen vorhanden sein müsse.⁴² Seiner Auffassung nach gab es vier Temperamentstypen: Sanguiniker, Phlegmatiker, Choliker und Melancholiker. Diese Typen seien vorwiegend durch eines der vier Körpersäfte - Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle - charakterisiert. Diese frühe These scheint sich eher psychophysiologisch zu begründen und wurde oft durch eine rein sprachliche Assoziation formuliert, wie zum Beispiel schwarze Galle - trübe Stimmung.⁴³

Wie sich jemand verhält, steht im Kontext mit seinen Dispositionen. Sensibilität gegenüber Reizen, die Intensität von Reaktionen oder die Regulation von internen Zuständen, wie beispielsweise Stimmungsschwankungen, Schlaf-Wach-Rhythmus sowie Aufmerksamkeitssteuerung sind Charakteristika im Hinblick auf das Verhalten. In der Alltagspsychologie, aber ebenso in der Psychologie wird das Temperament als individuelle Besonderheit auf dem Gebiet des Verhaltens beschrieben.⁴⁴

In der Literatur sind vielfältige Definitionen zu Persönlichkeit von unterschiedlichen Autoren in Abhängigkeit vom Zeitalter und dem Sprachkreis zu finden.

⁴¹ Vgl. Parlow 2003, S.55

⁴² Vgl. Jung 2001, S.105; Streeck-Fischer 2004, S.191

⁴³ Vgl. Asendorpf 2007, S.179

⁴⁴ Vgl. Ebd., S.178

Jedoch ist hierbei ein Konsens festzustellen, welcher besagt, dass Persönlichkeit nicht mit einem bestimmten Verhalten in einer Situation gleichgestellt werden kann, sondern als ein einzigartiges, recht beständiges und konstantes Verhaltenskorrelat gesehen wird.⁴⁵ Hans Jürgen Eysenck (1916-1997)⁴⁶ ist an dieser Stelle als ein Repräsentant von vielen zu nennen. Er war ein deutsch-britischer Psychologe, welcher durch seine Forschungen zur Persönlichkeit und der menschlichen Intelligenz bekannt wurde. Er sagte: „Persönlichkeit ist die mehr oder weniger feste und überdauernde Organisation des Charakters, des Temperamentes, des Intellekts und der Physis eines Menschen...“⁴⁷

Ein weiterer Vertreter ist Joy Paul Guilford (1897-1987). Er war ein amerikanischer Persönlichkeits- und Intelligenzforscher, mit dessen Name vor allem das „Structure of Intellect“ - Intelligenzmodell verbunden wird. Seine Definition war von ähnlicher Art: „Die Persönlichkeit eines Individuums ist seine einzigartige Struktur von Persönlichkeitszügen (Traits)... Ein Trait ist jeder abstrahierbare und relativ konstante Persönlichkeitszug, hinsichtlich dessen eine Person von anderen Personen unterscheidbar ist.“⁴⁸ Menschen unterscheiden sich in ihrem Erleben und Verhalten, obwohl sie sich in derselben Situation befinden, das soll heißen, dieselben Reize verursachen bei unterschiedlichen Personen verschiedene Reaktionen.⁴⁹ Die so genannten Trait-Attribute dienen im vorwissenschaftlichen Sprachgebrauch der Beschreibung und Erklärung von menschlichem Verhalten.⁵⁰

Der amerikanische Psychologe und Mitbegründer der humanistischen Psychologie Gordon Willard Allport (1897-1967) unterstellte Traits eine biophysische Essenz. Er vertrat entschieden die Ansicht, dass „...psychische Strukturen in jeder Persönlichkeit vorliegen, welche die Beständigkeit des Verhaltens

⁴⁵ Vgl. Differentielle Psychologie 2006, S.47

⁴⁶ Vgl. Schlüter 2007, S.226f

⁴⁷ Ebd.

⁴⁸ Ebd.

⁴⁹ Vgl. Differentielle Psychologie 2006, S.51

⁵⁰ Vgl. Ebd., S.55

begründen.“⁵¹ Weiterhin ist laut Allport eine Eigenschaft ein „verallgemeinertes und fokalisiertes neuropsychisches System (das dem Individuum eigentümlich ist) mit der Fähigkeit, viele Reize funktionell äquivalent zu machen und konsistente äquivalente Formen von Handlung und Ausdruck einzuleiten und ihren Verlauf zu lenken.“⁵²

Wie bereits erwähnt hat die Entwicklung eine Vielzahl an Definitionen zu diesem Thema hervorgebracht, scheinbar kam die Wissenschaft aber zu keinem gemeingültigen Konsens. Hippokrates und seine Theorie der vier Körpersäfte mit den entsprechenden vier Temperamenten ist ein wichtiger Teil des historischen Konzeptes des Temperaments. Dieses Konzept spielte eine entscheidende Rolle in der kontinuierlichen Entwicklung der Psychologie. Die Definition von M.K. Rothbart und J.E. Bates aus dem Jahr 1998 könnte ein Beitrag zum allgemeinen Verständnis sein.⁵³ Temperamentsunterschiede beziehen sich deren Meinung nach immer auf die „Drei A der Persönlichkeit: Affekt, Aktivierung, Aufmerksamkeit“.⁵⁴ Der im Vorfeld schon beschriebene Psychologe Eysenck hat durch die Entwicklung seiner Temperamentstheorie einen großen Einfluss auf die Persönlichkeitspsychologie genommen. Sein zweidimensionales Klassifikationssystem beinhaltet die Dimension der Extraversion und die Dimension des Neurotizismus.⁵⁵

⁵¹ Differentielle Psychologie 2006, S.55

⁵² Ebd.

⁵³ Vgl. Asendorpf 2007, S.178

⁵⁴ Ebd.

⁵⁵ Vgl. Ebd., S.179

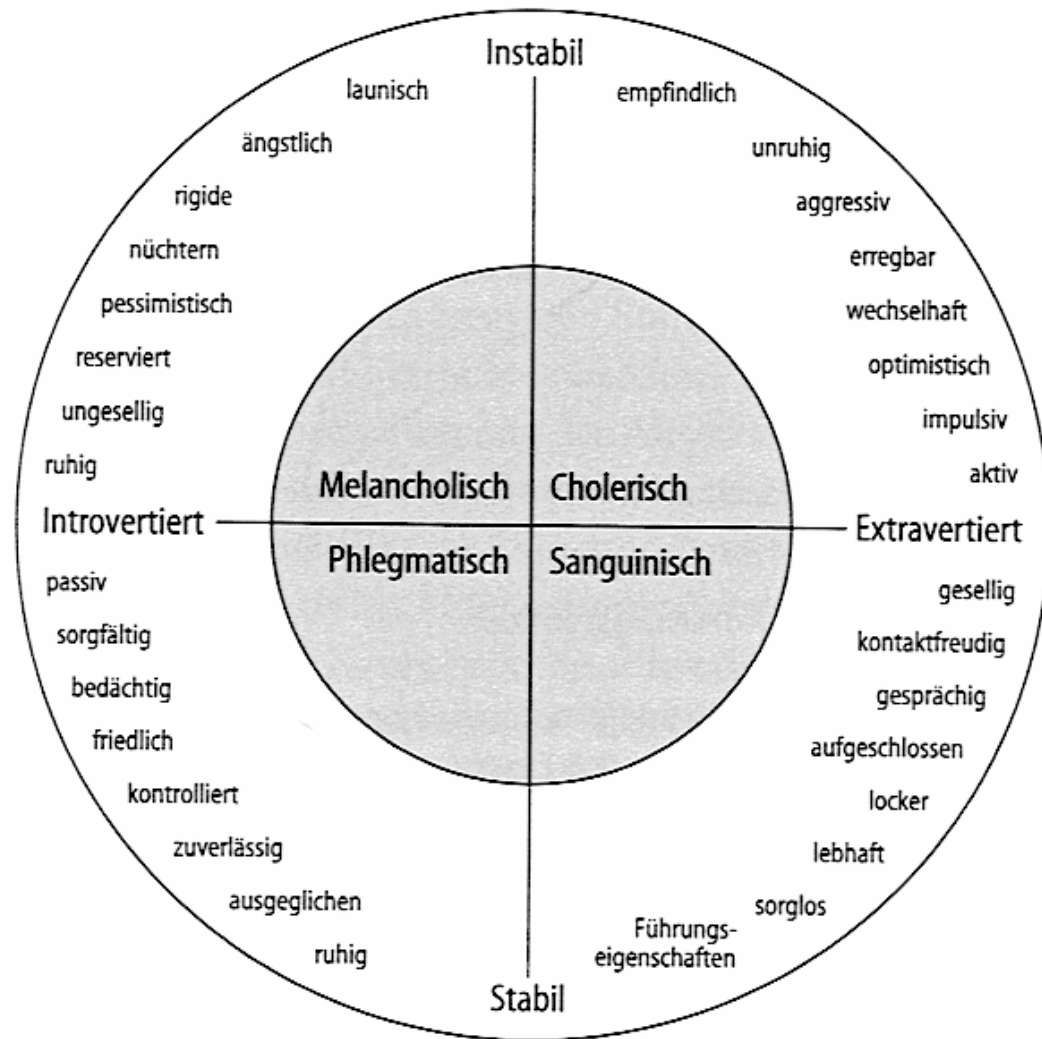


Abb. Zweidimensionales Temperamentsystem von Eysenck (Aus Zimbardo & Gerrig, 1999) ⁵⁶

„Neurotizismus“ beziehungsweise „neurotisch“ ist in diesem Kontext deutlich von der nervlich bedingten, rein funktionellen Erkrankung „Neurose“ zu unterscheiden und zählt zu den Persönlichkeitsmerkmalen. Diese Menschen haben einen hohen Neurotizismuswert und werden als ängstlich, nervös, emotional labil, empfindlich, reizbar und Vergleichbarem bezeichnet. Aron hat innerhalb ihrer sieben Studien zur Hochsensibilität und deren Verbindung zu Neurotizismus und Introvertiertheit erforscht. ⁵⁷ Sie entwickelte mit der Hochsensibilität ein Konstrukt eines Persönlichkeitsmerkmals, was viele der genannten Eigen-

⁵⁶ Asendorpf 2007, S.179

⁵⁷ Vgl. Tews 2010, S.16

schaften von Neurotizismus und Introvertiertheit beinhaltet. Dennoch trennt Aron Hochsensibilität von Neurotizismus und Introvertiertheit ab.

3.2 Die hochsensible Person - eine Typusbeschreibung

Das Konzept der hochsensiblen Person (HSP) beruht hauptsächlich auf den Arbeiten von Aron. Sie stellte gemeinsam mit ihrem Ehemann (Aron und Aron 1997) eine 27-Punkte-Skala zur Messung von SPS zusammen - die HSP-Skala (HSPS).⁵⁸ Sie kamen zu dem Schluss, dass diese Skala ein eindimensionales Konzept von hochsensorischer Empfindsamkeit und der damit verbundenen Erregung, welches teilweise abhängig ist von Introversion und Emotionalität, misst. Obwohl diese Forscher die Stärken einer hochsensiblen Person betonen - wie eine sehr feine Reflexion und ein ebensolches Urteilsvermögen, die Fähigkeit feine Unterscheidungen vorzunehmen - erschließt das Instrument HSP überwiegend ihre negativen und widerwilligen Seiten.⁵⁹

Im Gegensatz zu Aron und Arons „eindimensionalem Konzept“, beschreiben Smolewska und andere einen Drei-Komponenten-Aufbau bestehend aus der leichten Erregbarkeit (EOE, werden mental überwältigt durch äußerliche und innerliche Anforderungen), der ästhetischen Empfindsamkeit (AES, ästhetisches Bewusstsein) und der niedrigen sensorischen Schwelle (LST, unangenehme Sinneserregung durch äußerliche Reize).⁶⁰

Weiterhin untersuchten sie die Verbindung mit dem Verhaltensaktivierungssystem (BAS), dem Verhaltenshemmungssystem (BIS) und den „Big Five“. Die Komponenten zeigen verschiedene Verbindungsformen: Das BIS tritt besonders in Verbindung mit der EOE auf, die AES zeigt einen starken Zusammenhang mit der Offenheit für Erfahrungen und die LST sowie die EOE mit dem Neurotizismus. Die größte Wechselbeziehung der gesamten HSP-Stufung trat mit dem Neurotizismus, dem BIS und der Offenheit auf.⁶¹

⁵⁸ Vgl. Aron u. Aron 1997, S.352

⁵⁹ Vgl. Evers u.a. 2008, S.190

⁶⁰ Vgl. Ebd.

⁶¹ Vgl. Ebd.

Die in diesem Zusammenhang stehende Bezeichnung HSP, welche für hochsensible Person steht, wurde, wie schon erwähnt, von Aron geprägt. Die Menschen mit diesem Persönlichkeitsmerkmal nehmen viel mehr wahr als ihre weniger sensiblen Mitmenschen. Die so genannten Wahrnehmungs-Filter werden benötigt, um wichtige Reize von scheinbar unwichtigen Reizen zu trennen. Ihr Einsatz ist für jeden Menschen von existenzieller Bedeutung, das soll heißen, dass wenn sämtliche Eindrücke ungefiltert in das Bewusstsein eindringen würden, kaum ein Mensch funktionieren könnte. Die Wahrnehmung hochsensibler Menschen ist häufig detaillierter und feiner, was sich durch ein sehr empfindlich funktionierendes Nervensystem und wesentlich schwächer arbeitende Filter in der Wahrnehmung erklärt. Aufgrund dessen kann es zu einer Überstimulation kommen, welche Hochsensible an ihre Grenzen führen kann. Die Flut an Eindrücken in einem überfüllten Einkaufszentrum oder einer zeitlich begrenzten Stadtführung, das Ticken einer Uhr oder mehrere Geräusche gleichzeitig wären nur einige klassische Beispiele für Auslöser dieser Überstimulation.⁶²

Die erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Gerüchen, Staub, Pollen und anderen Allergenen, Geräuschen, optischen Eindrücken, Kälte und Hitze, Druck sowie die erhöhte Wahrnehmung von Nuancen bezüglich innerer und äußerer Reize, die ausgeprägte Intuition, die lebhaftere Vorstellungskraft, das Denken in größeren Zusammenhängen, die auffällige Gewissenhaftigkeit, der hohe Ethik- und Gerechtigkeitssinn sind einige von vielen Besonderheiten, mit welchen sich hochsensible Personen von weniger sensiblen unterscheiden.⁶³ Diese gesammelten Erkenntnisse basieren auf den Forschungsergebnissen von Aron und zeigen die Vielfalt des Persönlichkeitsmerkmals HSP.

Es könnte leicht der Eindruck entstehen, dass diese Feinfühligkeit von großem Vorteil sei, jedoch lässt sich diese Annahme nicht unbedingt bestätigen. Tabea Tews hat dazu in ihrer Bachelorthese „Hochsensibilität - Der schmale Grad zwischen Krankheit und Fähigkeit“ einige Aussagen von Betroffenen in einer Grafik zusammengestellt, welche hier in leicht veränderter Form Anwendung

⁶² Vgl. Parlow 2003, S.17f

⁶³ Vgl. Ebd., S.18-39

findet, um einen kurzen Überblick der Eigenschaften von HSP zu geben und um zu verdeutlichen, dass diese Eigenart nicht nur Vorteile, sondern auch Nachteile mit sich bringt.⁶⁴

positiv	negativ
<ul style="list-style-type: none"> - feinfühlig - intensives Empfinden - liest und spürt zwischen den Zeilen - tiefes Wahrnehmen und Erleben - angesprochen von der Schönheit in Natur, Kunst, Musik, Dichtung, Film und Beziehungen - nicht unberührt vom Leid anderer Menschen - sensitiv für das Übernatürliche - höchst gewissenhaft - besonders gut bei Aufgaben, die Umsicht, Sorgfalt, Schnelligkeit und das Aufspüren von feinen Unterschieden erfordern - fähig, Wahrgenommenes auf einer tieferen Ebene des so genannten semantischen Gedächtnisses zu verarbeiten - ausgeprägte Intuition - gute Fähigkeit zum Zuhören - übers Denken nachdenken - großes Harmoniebedürfnis 	<ul style="list-style-type: none"> - überempfindlich - verletzlich/ vulnerabel - liest und spürt zwischen den Zeilen - denkt zuviel nach - introvertiert und schüchtern - ängstlich - nicht belastbar/ keine Reserven - schnell an Grenzen gelangen - überwältigt sein von Eindrücken - jedes Verhalten des Gegenübers analysieren und überbewerten/ negatives Verarbeiten - Neigung zur Überreaktion - rasch gereizt, verstimmt - körperlich rasch erschöpft - Gefühle jeglicher Art wirken auf das gesamte Verdauungssystem - durch Launen und Gefühlsäußerungen anderer sehr beeinflussbar

Es gibt immer zwei Seiten der Medaille. Objektiv betrachtet scheint dieser Wesenszug mit all seinen Facetten an bestimmte Situationen gebunden zu sein und ausschlaggebend im Hinblick auf das Befinden und die Leistungsfähigkeit von HSP. Besonders anschaulich ist es im Berufsleben. Aus diesem Grund sollen nun die aus den positiven und negativen Wesenszügen entstehenden Möglichkeiten, aber auch Schwierigkeiten erläutert werden.

⁶⁴ Vgl. Tews 2010, S.12f; Aron 2011, S.35f

4. Herausforderungen und Chancen für hochsensible Personen im Berufsfeld der Sozialen Arbeit

Für erwachsene HSP ist das Thema Arbeitswelt und die damit verbundene Wahl ihrer beruflichen Identität ein schwieriges Thema. Oft benötigen sie einige Zeit und mehrere Anläufe, bevor sie einen für sich geeigneten Bereich gefunden haben, welcher ihren Vorstellungen gerecht wird und ihren Besonderheiten entspricht. Aron schreibt dazu:

*„Career choice is more difficult for the highly sensitive, and they may change directions several times before finding their niche, as they need work to be meaningful yet not overstimulating, have the talent to do many things well, and often feel pressured by others.“*⁶⁵

Im Folgenden soll nun versucht werden, am Beispiel des vielseitigen Berufsfeldes der Sozialen Arbeit zu beschreiben, wie gerade HSP sich darin einbringen und verwirklichen, aber auch scheitern könnten.

4.1 Das Berufsfeld Soziale Arbeit / Sozialpädagogik

Die Sozialarbeit / Sozialpädagogik wird aktuell unter der Bezeichnung „soziale Arbeit“ zusammenfassend formuliert. Vergleicht man sie mit der Medizin oder der Psychotherapie, so wird deutlich, dass Soziale Arbeit wesentlich komplexer, weniger planbar und bei Diagnostik wie auch Vorgehensplanung unvorhersehbarer und unübersichtlicher ist.⁶⁶ Schrittweise bildete sich das gegenwärtige, kaum überschaubare Gefüge vielfältiger Tätigkeiten. Dazu zählt die Arbeit in:

- „Fach-, Ehe-, Familien-, Lebens- und Altenberatungsstellen
- Gesundheits-, Jugend- und Sozialämtern
- Jugendgerichtshilfe und im Strafvollzug

⁶⁵ Aron 2010, S.174

⁶⁶ Vgl. Pantuček 2009, S.16f

- Anstalten, Wohnheimen, Erholungsheimen und Kliniken
- Suchthilfen
- mit Obdachlosen und Strassenkindern
- betreuten Wohngemeinschaften (zum Beispiel für Menschen mit körperlicher Behinderung), Tagesgruppen oder stationären Einrichtungen
- Jugendzentren und Jugendverbänden
- Straßensozialarbeiterteams
- Berufsqualifikationsprogrammen
- Schulsozialarbeit, Schülerhorten und Kindergärten
- auf Abenteuerspielplätzen und Jugendzeltplätzen
- Bildungsstätten, Gewerkschaften und kirchlichen Verbänden
- sowie die vielseitige Zusammenarbeit mit Migrantengruppen und Bürgerinitiativen“⁶⁷

Die Bandbreite dieser vielen verschiedenen Tätigkeitsbereiche lässt sich in die vier nicht klar voneinander trennbaren Gebiete der Kinder- und Jugendhilfe, der Sozialhilfe, der Gesundheitshilfe und der Altenhilfe unterteilen. Parallel dazu gibt es auch andere Arbeitsformen, welche bemüht sind, die unterschiedlichen Bereiche zu integrieren, wie beispielsweise sozialräumlich-orientierte Soziale Arbeit.⁶⁸ Grundsätzlich kann man sagen, es gibt drei klassische Grundformen: „soziale Einzel(fall)hilfe, soziale Gruppenarbeit und Gemeinwesenarbeit“⁶⁹.

Die Methodenkritik und Ausdifferenzierungen in dieser Zeit waren vor allem fehlende theoretische Fundierung, Differenz zwischen Funktion und Selbstwahrnehmung, Pathologisierung der Klienten und Entlastung der Gesellschaft von strukturellen Problemlösungen, woraus im Anschluss eine beträchtliche Methodenvielfalt entstand. Man kann Soziale Arbeit anhand von verschiedenen Ausrichtungen unterscheiden:

- direkte interventionsbezogene Methoden, wie Einzelfallhilfe, sozialpädagogische Beratung, Erlebnispädagogik, Streetwork
- indirekte interventionsbezogene Methoden, wie Supervision, Selbstevaluation

⁶⁷ Fachlexikon 2002, S.842

⁶⁸ Vgl. Ebd.

⁶⁹ Ebd., S.843

- struktur- und organisationsbezogene Methoden, wie Sozialmanagement, Jugendhilfeplanung⁷⁰

Bei dem Versuch, die gesellschaftliche Bedeutung und die fachliche Identität Sozialer Arbeit zu beschreiben, lässt sich diese in ihrer Gesamtheit als öffentliche Reaktion auf einen politisch anerkannten sozialen Hilfebedarf von Personen und Personengruppen in modernen Gesellschaften erklären. Im Wesentlichen ist Soziale Arbeit eine Form der direkten und indirekten Dienstleistung - sie berät, unterstützt, begleitet, betreut und pflegt Personen, die Hilfe benötigen und versucht, soziale Situationen beziehungsweise soziale Bedingungen des Lebens zu verändern. In der Vermittlung zwischen lebensweltlichen und gesellschaftlichen Bedürfnissen ist sie Hilfe und Kontrolle, Verständigung und Kolonialisierung zugleich - müssen Fachkräfte doch Zugänge zu Menschen finden und deren Vertrauen gewinnen, welche unfreiwillig zu Klienten geworden sind.⁷¹ Tatsache ist, dass es hier nicht um Abnahme und Verwaltung geht, sondern in erster Linie immer um die Hilfe zur Selbsthilfe.

Vieles deutet darauf hin, dass die gesellschaftliche Bedeutung Sozialer Arbeit zunehmend wächst. Der steigende Trend der Ökonomisierung der Sozialen Arbeit, welcher sich ab Ende der Neunziger Jahre andeutete und dessen Ausmaß schwer vorhersehbar war, ist in diesem Zusammenhang zu berücksichtigen. Diese Entwicklung findet kontinuierlich unter dem Aushängeschild des Umbaus zum „aktivierenden Sozialstaat“ statt, das heißt: mehr Markt, mehr Eigeninitiative und weniger (Sozial-)Staat. Die Soziale Arbeit ist diesen in groben Zügen erfassten Leitgedanken des neoliberalen Modernisierungsprogrammes vollständig ausgeliefert.⁷²

„Dabei verändern neue Vergabe- und Vergütungsverfahren und die flächen-deckende Implementierung von Kontrakt- und Qualitätsmanagement die Anforderungen an die Soziale Arbeit und ihr methodisches Handeln ebenso nachhaltig wie die Implementierung eines neuen Leitbildes, des ‚flexiblen Menschen‘, der ‚Ich-AG‘, dessen zentrale Fähigkeit sich selbständig am Markt zu

⁷⁰ Vgl. Fachlexikon 2002, S.843

⁷¹ Vgl. Ebd., S.844

⁷² Vgl. Galuske 2009, S.7

behaupten und sich stets mobil und flexibel den Wellenbewegungen des Marktes anzupassen, in den Mittelpunkt der Zielmatrix Sozialer Arbeit rückt.“⁷³

„Insgesamt ist die Luft für die Soziale Arbeit zu Beginn des 21. Jahrhunderts ‚dünner‘ geworden, ihre Denk-, Organisations- und Handlungsformen werden auf vielfältige Weise herausgefordert und nachhaltig in Frage gestellt. Gerade angesichts der Gefahr einer fortschreitenden Sozialtechnologisierung Sozialer Arbeit ist deshalb ein reflexiver, kritischer Umgang mit den eigenen Methoden und den sozialpolitischen Rahmenbedingungen professionellen Handelns unabdingbar und notwendiger denn je, auch und gerade, weil sich nur eine fachlich fundierte, selbstbewusste und damit kritische Profession in den sozialpolitischen Stürmen der Gegenwart behaupten dürfte.“⁷⁴

Damit will Galuske die enormen Herausforderungen verdeutlichen - Herausforderungen für jeden Einzelnen und für HSP. Was das im Speziellen bedeutet, wird im Folgenden beschrieben.

4.2 Notwendige Kompetenzen des Sozialarbeiters / der Sozialarbeiterin

Wenn man einen Blick in die für die Soziale Arbeit erforderlichen Gesetze wirft, so zeigt sich, dass man mit „Persönlichkeit“ und „Erfahrung“ anscheinend noch hauptberuflich tätig sein kann. So sollte das Fachpersonal laut § 72 Abs.1 des SGB VIII eine aufgabenentsprechende persönliche Eignung und aufgabenentsprechende Ausbildung beziehungsweise aufgabenentsprechende besondere Erfahrungen in der Sozialen Arbeit besitzen. Daraus ist zu entnehmen, dass die Ausbildung durch individuelle Erfahrungen ersetzt und die persönliche Eignung der fachlichen Ausbildung vorgezogen werden kann.⁷⁵

Schon Alice Salomon (1872 - 1948), eine Wegbereiterin der Sozialen Arbeit als Wissenschaft, sah diesen „Beruf als ‚Eignungsberuf‘, dessen Voraussetzung

⁷³ Galuske 2009, S.7

⁷⁴ Ebd., S.7f

⁷⁵ Vgl. Spiegel 2008, S.80f

eine sozioethische Persönlichkeitsbildung und ein Charisma seien, die wiederum die ‚Kunst‘ der Auswahl des Wissens und der Methoden steuerten (...).“⁷⁶

Auch im späteren Verlauf, nach Einführung der klassischen Methoden aus den USA in die Bundesrepublik Deutschland, welche die Ausbildung bestimmten, blieb die Bedeutsamkeit der „beruflichen Persönlichkeit“ bestehen: „Das wesentliche Kompetenzmerkmal (ist) die von hoher Ethik durchdrungene Persönlichkeit des Sozialarbeiters..., dessen technisch-instrumentelle Fertigkeiten... eher Ausdruck seiner Persönlichkeit sind als ‚Techniken‘ im engeren Sinne.“⁷⁷ In den 70er Jahren wurden weitere Kompetenzen gefordert, wie: „persönliche Reife, Integrität, Weisheit, Ganzheitsschau, Erfahrung, Motivation, Spontaneität, Identifikation, Gewissenhaftigkeit, Fingerspitzengefühl, Charakterstärke sowie eine ausgeprägt ethische Orientierung.“⁷⁸

Der Aspekt der Persönlichkeit trat in den kommenden Jahren mehr und mehr in den Hintergrund, da die Bedeutung einer wissenschaftlichen Qualifizierung zunahm. Von Arbeitgebern wurden folgende Kompetenzen erwartet: „Belastbarkeit, Einfühlungsvermögen, Selbstständigkeit, Teamarbeit, Flexibilität, Verlässlichkeit, Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Auffassungsgabe, Selbstkritik, Begeisterungsfähigkeit, Optimismus, Führungsqualitäten und Humor“⁷⁹.

Für die Ausübung der beruflichen Tätigkeit der Sozialen Arbeit wurde von Cordes (1997) die wesentlichen Kompetenzen wie folgt zusammengetragen:

- **„Neugier, Eigeninitiative und Interesse** am Lerngegenstand, an neuen Situationen und anderen Menschen
- **Kommunikationsfähigkeit** als Fähigkeit, auf andere Menschen zuzugehen in unterschiedlichen Rollen (z.B. als Kollegin, Freund, Ratsuchende oder Ratgebender)
- **Teamfähigkeit** als Fähigkeit, unterschiedliche Wissensbestände und Persönlichkeitsstile in den Gruppenprozess zu integrieren und sich im Sinne

⁷⁶ Spiegel 2008, S.81

⁷⁷ Ebd.

⁷⁸ Ebd.

⁷⁹ Ebd., S.82

von Kooperations- und Koordinationsfähigkeit auf Arbeitsschritte und sinnvolle Arbeitsteilungen zu einigen

- **Konfliktfähigkeit** als Fähigkeit zu Empathie und Sensibilität, zum Erkennen und konstruktiven Bearbeiten von Konflikten sowie die Fähigkeit zum Verhandeln bzw. Aushandeln
- **Flexibilität** als Anpassungsfähigkeit an sich verändernde Situationen, Menschen und Aufgaben sowie Rollenflexibilität
- **Durchsetzungsfähigkeit** als Fähigkeit, mithilfe verschiedener Einflussnahmen eigene Ziele zu realisieren
- **ganzheitliches Denken** als Fähigkeit, Teilschritte einem Ganzen bzw. einem Ziel zuzuordnen“⁸⁰

Es zeigt sich hier, was für die „Persönlichkeit“ eines Sozialarbeiters beziehungsweise einer Sozialarbeiterin gefordert wird. Insofern ist im Hinblick auf die Eigenschaften einer HSP festzustellen, dass sie viele Stärken besitzt.

4.3 Vorteile und Nachteile der Wesenszüge von HSP im Hinblick auf die berufliche Tätigkeit

Ein Vergleich der oben genannten geforderten Fachkompetenzen in der Sozialen Arbeit mit denen im Kapitel 3 zusammengetragenen positiven Eigenschaften von HSP zeigt viele Übereinstimmungen. Und auch Aron beschreibt in ihrem aktuellsten Werk „Psychotherapy and the Highly Sensitive Person“ im Kapitel „The Sensitive Person in the Workplace“ unter anderem die positiven Eigenschaften von HSP am Arbeitsplatz:

„(...) there are myriad ways that being highly sensitive is an advantage in the workplace - these workers have abundant creativity, conscientiousness, loyalty, and empathy for customers and coworkers.“⁸¹

⁸⁰ Spiegel 2008, S.83

⁸¹ Aron 2010, S.170

Und weiterhin:

„(...) the highly sensitive are best at reminding others of the ‚big picture‘ and the possible long-term advantage or dangers that cult arise from a particular decision. They are usually very attentive to ethics and quality control. They do well in roles that involve creativity, strategizing, training, consulting, and problem solving.“⁸²

Typische Eigenschaften von hochsensiblen Personen, wie Kreativität, Gewissenhaftigkeit, Loyalität und Empathie für Klienten und Kollegen entsprechen den Anforderungen. Auch vorausschauendes und ganzheitliches Denken, ein ethisches Grundverständnis sowie Fähigkeiten zu Problemlösung und Strategieentwicklung sind ebenfalls hervorzuheben. All diese Merkmale können einen positiven Einfluss auf das allgemeine Arbeitsklima nehmen. Eine wesentliche Voraussetzung ist hierbei, dass HSP sich nicht überstimulieren lassen.

Wie sieht die Arbeit eines von sämtlichen Reizen überfluteten Menschen für ihn selbst aus? Wenn Menschen mit allen möglichen Reizen überfordert sind, wird es sehr schwer für sie, sich am Arbeitsplatz zu engagieren und sich damit verbunden zu fühlen. Stattdessen trennen sie sich emotional von der Arbeit und gehen in einen Zustand der Entfremdung, möglicherweise durch das Ausschalten ihrer Empfindungskapazität.⁸³

Im schlimmsten Fall ist die Arbeit und deren Umgebung absolut chaotisch: eine Bombardierung mit starken, sinnlosen Reizen, welche jede Aufgabe effektiv stört. So ist die Arbeit für den HSP am Ende unverständlich, undurchführbar sowie ihrer Sinnhaftigkeit beraubt. Oder anders gesagt, wenn jemand das Verständnis und die Durchführbarkeit seiner Arbeit aufgibt und ihr die Sinnhaftigkeit abspricht, wird das zur Quelle von konfuser Stimulierung. Zusätzlich finden es Menschen, die mit allen möglichen Reizen überfordert sind, schwierig, ihre Umgebung effektiv zu beeinflussen. Andererseits würde das bedeuten, so wie sie sich selbst für unfähig halten, zu beeinflussen, sich zu beruhigen oder

⁸² Aron 2010, S.176

⁸³ Evers u.a. 2008, S.191

Dinge zu ändern, lassen sie sich von diesen Reizen überfordern. Mit den Worten von Bandura sind sie schwach in ihrer Selbstwirksamkeitserwartung, was beinhaltet, dass sie tatsächlich weniger effektiv werden als sie sein könnten, wenn sie eine andere Meinung von sich hätten. So ist die hochsensorisch-verarbeitende Sensibilität in unserer Gesellschaft als Symptom von Stress am Arbeitsplatz oder Burnout zum Thema geworden,⁸⁴ worauf hier jetzt eingegangen werden soll.

4.4 Schwierigkeiten im beruflichen Alltag hochsensibler Sozialarbeiter und Lösungsansätze

Nüchtern betrachtet galten Emotionen jahrelang als etwas Persönliches und waren am Arbeitsplatz tabu. Auf längere Sicht müssen Menschen ein Leben lang lernen und ihre Arbeitsverhältnisse sind unbeständig, aufgrund eines weltweit ansteigenden Wettbewerbs.⁸⁵

Dies führt zu einem Spannungsverhältnis zwischen den Anforderungen unserer Gesellschaft und den persönlichen Bedürfnissen nach Sicherheit, Solidarität und Geborgenheit in verlässlichen zwischenmenschlichen Beziehungen und Arbeitsstrukturen. Infolgedessen sind Menschen gezwungen, wegen mobiler Berufstätigkeiten Partnerschaften aus Distanz zu pflegen, Ehen werden geschieden, die Geburtenzahlen sinken und die Gründung einer Familie tritt in den Hintergrund.⁸⁶

Jedoch gab es seit jeher Konzepte und Methoden, welche auf eine „emotionale Einbindung der Beschäftigten und die Hervorbringung von Enthusiasmus“ ausgerichtet waren und es wird in diesem Zusammenhang zum Beispiel eine „emotionsorientierte Führung“ popularisiert und angewandt. Ein Versuch des Umdenkens ist erkennbar. Das soll heißen, es erfolgt eine Integration und Instrumentalisierung von Emotionen im Erwerbsarbeitsleben und Emotionen werden als Produktionsfaktor betrachtet.⁸⁷ Dies ist für hochsensible Personen

⁸⁴ Vgl. Evers u.a. 2008, S.191

⁸⁵ Vgl. Salisch 2002, S.31

⁸⁶ Vgl. Ebd., S.31f

⁸⁷ Vgl. Ebd., S.73f

von großer Bedeutung, da nach Aron emotionale Intensität eines der wesentlichen Charakterzüge von HSP darstellt.

Golemans Definition emotionaler Intelligenz umfasst: „(...) die Fähigkeit, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, mit diesen Emotionen umgehen zu können, sie in den Dienst einer Sache zu stellen, also sich selbst zu motivieren, sowie die Fähigkeit zur Einfühlung in andere Menschen (Empathie) und zum kompetenten Umgang mit Beziehungen.“⁸⁸

Daniel Golemans bekannte Veröffentlichung, welche Forschungsergebnisse amerikanischer Psychologen über Emotionen beinhaltet und seine Aussage, dass sich besonders die Menschen mit einem ausgeprägten EQ (emotionaler Intelligenzquotient) durch beruflichen Erfolg auszeichnen, brachte Mitte der Neunziger Jahre einen Wandel. Es war ein Fortschritt hinsichtlich des oben beschriebenen Dilemmas⁸⁹, welches auch im Berufsfeld der Sozialen Arbeit wiederzufinden ist.

Emotionen wirken förderlich oder haben einen störenden Einfluss auf die Fähigkeiten zu denken und zu planen, Probleme zu lösen sowie ferne Ziele anzusteuern.⁹⁰ Daher meint Goleman: „In diesem Sinne ist emotionale Intelligenz eine übergeordnete Fähigkeit, die sich - fördernd oder behindernd - zutiefst auf alle anderen Fähigkeiten auswirkt“.⁹¹

Dennoch sind hochsensible Menschen im Gegensatz zu weniger empfindsamen einer höheren Gefahr ausgesetzt, an die Grenzen ihrer Belastbarkeit zu gelangen. Ihre Stärken, wie ausgeprägte Empathie und Intuition, ihr ganzheitliches Denken und andere Wesenszüge können sie unter Anbetracht der aktuellen gesellschaftlichen Anforderungen und im Hinblick auf den Wettbewerbsdruck nicht angemessen abrufen.

⁸⁸ Salisch 2002, S.24

⁸⁹ Vgl. Ebd., S.32

⁹⁰ Vgl. Kanitz 2007, S.24

⁹¹ Ebd.,S.24

Aron betonte, was im Hinblick darauf auch wichtig ist:

*„(...) the highly sensitive can be so alert to flaws that others find them too critical, so they also need to learn to choose their battles and let some things go.“*⁹²

Zudem schreibt sie:

*„A major workplace dilemma can arise for the highly sensitive working on team projects or in meetings. Frequently they can see the right solution to a problem before others do, or be the only one to see the long-term negative consequences of a course of action.(...) Pointing out problems with a plan can affront those promoting it or earn the sensitive person the label of naysayer and pessimist. But not speaking up also has costs. Holding back leads to feeling increasingly alienated from the group, and others will usually sense it and perhaps attribute it to something else.“*⁹³

Demzufolge scheinen HSP sehr kritisch gegenüber ihrer Umwelt zu sein und dadurch können am Arbeitsplatz, wie beispielsweise in Projektausführungen oder Teamsitzungen, Komplikationen auftreten. Oft sehen HSP die richtige Lösung für ein Problem, bevor es andere Kollegen tun, oder sie sind die einzigen, welche die langfristigen negativen Folgen einer Handlung vorab erkennen. Dadurch kann es sein, dass HSP durch ihr Aufzeigen von möglichen Problemen als „Neinsager“, „Störenfriede“, Querdenker oder Pessimisten tituliert werden, was wiederum Kränkung, Rückzug, Entfremdung gegenüber dem Team oder den Verlust der Sinnhaftigkeit der Tätigkeit auslösen kann.

Aron betont, dass hochempfindliche Menschen ihr Können in ihrer beruflichen Tätigkeit voll entfalten müssen, um ihren eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden. Es ist wichtig, dass ihre Meinungen Gehör finden und sie nicht als schwach oder sogar weniger intelligent angesehen werden. Sie sollten sich weiterhin über ihr Persönlichkeitsmerkmal und ihre Besonderheiten informieren

⁹² Aron 2010, S.176

⁹³ Ebd., S.177

und an sich selbst arbeiten, um beispielsweise ihren positiven Einfluss wirksam einzusetzen und vor allem in Problemsituationen einen passenden Umgang zu Kollegen zu finden.⁹⁴

An dieser Stelle soll aber keineswegs der Eindruck entstehen, dass HSP nicht teamfähig wären. Die wichtigste Voraussetzung für sie ist ein positives Selbstkonzept, das heißt eine positive und gesunde Einstellung zu sich selbst. Dann sind HSP mit Sicherheit eine Bereicherung für jedes Team.

Besonders im Zusammenhang mit Überbelastung, der Gefahr des so genannten „Burnout“ oder der Entstehung von daraus resultierenden möglichen Folgeerkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen oder Angststörungen, ist es für HSP daher von großer Bedeutung, sich über ihre Hochsensibilität und die damit verbundenen Eigenarten bewusst zu sein, die eigenen Grenzen zu kennen und einzuhalten sowie ihre Fähigkeiten richtig zu nutzen. Daher, wäre es sinnvoll für HSP auf Folgendes zu achten:

- „Informationsgewinnung über das Konstrukt der Hochsensibilität
- ermitteln, was körperlich und psychisch belastet (zu wenig Schlaf, erhöhte Arbeitsbelastung, zu wenig Pausen, Ängste, Gewissensbisse, Konflikte)
- persönliche Grenzen setzen
- Arbeitsstruktur aufbauen
- Tagesplan erstellen
- für ausreichend Schlaf, Mahlzeiten und Flüssigkeitszufuhr sorgen sowie Rückzugsmöglichkeiten schaffen
- Gestaltung des Arbeitsumfeldes, sodass eine angenehme Arbeitsatmosphäre entsteht, wie Räumlichkeiten wählen mit geringerer Lärmbelastung, Schreibtischgestaltung, für angenehmes Licht sorgen, Frischluftzufuhr gewährleisten, gegebenenfalls Pflanzen zur Raumausstattung wählen
- Stressmanagement erlernen (Entspannungsübungen oder spezielle Atemtechniken)
- Konfliktmanagement (klärende Gespräche anstreben, anstatt sie zu vermeiden)
- emotionales Management (Selbstwertgefühl stärken)

⁹⁴ Vgl. Aron 2010, S.178

- für Ausgleich sorgen (Spaziergänge in der Natur, ein erfülltes Privatleben, Hobbys)⁹⁵

5. Fazit

Es scheint, dass Hochsensibilität schon immer ein Bestandteil der Forschung war. Jedoch wurde sie noch nie so konkret als Persönlichkeitsmerkmal in den Mittelpunkt gestellt, wie von Dr. Elaine N. Aron. Die von ihr gewonnenen Erkenntnisse basieren auf jahrelanger Forschungsarbeit. Auf dieser Grundlage kommt sie zu dem Schluss, dass etwa ein Fünftel der Menschen hochsensibel sind. Die Wesenszüge von HSP mit all ihren Facetten wurden in dieser Arbeit näher betrachtet. Es konnte nachgewiesen werden, dass sie wertvolle Eigenschaften wie beispielsweise Gewissenhaftigkeit, Kreativität und eine schnelle Auffassungsgabe besitzen. Ebenso wurden zwischenmenschliche Kompetenzen wie Einfühlungsvermögen und Offenheit genannt. Im Berufsfeld der Sozialen Arbeit steht der Umgang mit Menschen im Vordergrund, wobei diese Eigenschaften von besonderer Wichtigkeit sind.

Es werden bestimmte arbeitsfeldübergreifende Kompetenzanforderungen an das Fachpersonal gestellt, welche ebenfalls auf einige Eigenschaften von hochsensiblen Personen zutreffen. Demzufolge sind HSP für die Soziale Arbeit von unschätzbarem Wert. Wenn es jedoch zwischen Arbeitsplatz und Persönlichkeit keine Passung gibt, leiden HSP mehr als weniger Sensible. Aufgrund dessen und der beschriebenen Entwicklung der Berufswelt wäre ein Umdenken auf diesem Gebiet ein wichtiges Ziel, eben weil es viele Beispiele für Fehlentwicklungen gibt, wie Ein-Euro-Jobs oder Zeitarbeitsfirmen. Stress, daraus resultierende Folgeerkrankungen und Burnout sind nur einige Konsequenzen, welche nicht nur für HSP entstehen können.

Die positiven Seiten eines hoch empfindlichen Menschen entfalten sich aber nur unter den von ihnen benötigten Bedingungen, womit die Hochsensibilität eben auch zu einem großen Nachteil werden kann. Wie dargestellt wurde, ist es für HSP sehr wichtig, keinen Druck- und Überforderungssituationen ausgesetzt zu sein. Des Weiteren brauchen sie unter anderem genügend Ruhephasen zum

Verarbeiten gesammelter Reize, um produktiv zu sein. So gesehen können HSP außerordentliche Sozialarbeiter sein, wenn auch ihre Schwachpunkte Berücksichtigung finden.

Quellenverzeichnis

Amelang, M./Bartussek, D./Stemmler, G./Hagemann, D. (1981/2006): Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung. Hrsg. von H. Heuer, F. Rösler und W. H. Tack. Stuttgart: Kohlhammer, 6. vollständig überarbeitete Aufl.

Aron, E. N. und A. (1997): Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. In: Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 73, No. 2, S. 345-368

Aron, E. N. (2004): Revisiting Jung's Concept of Innate Sensitiveness. In: Journal of Analytical Psychology, Vol. 49, S. 337-367

Aron, E. N. (2006): The Clinical Implications of Jung's Concept of Sensitiveness. In: Journal of Jungian Theory and Practice. Vol. 8, S. 11-43

Online verfügbar unter www.junginstitute.org oder zum Herunterladen als PDF

Aron, E. N. (2010): Psychotherapy and the Highly Sensitive Person. Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients. New York: Routledge, Taylor & Francis Group

Aron, E. N.: The Highly Sensitive Person. Homepage Online: URL: <http://www.hsperson.com/> [Datum der Recherche: 08.05.2011]

Aron, E. N. (2011): Sind Sie hochsensibel?. Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München: mvg, 7. Aufl.

Asendorpf, J. B. (2007): Psychologie der Persönlichkeit. Heidelberg: Springer, 4. überarbeitete und aktualisierte Aufl.

Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge (Hrsg.) (2002): Fachlexikon der sozialen Arbeit. Frankfurt am Main: Eigenverlag, 5. Aufl.

Eichert, M.: Forschungen zur Hochsensibilität. Homepage Online: URL: <http://www.hochsensiblehilfe.de/info/forsch.htm> [Datum der Recherche: 30.05. 2011]

Eichert, M.: Telefonisches Interview zu Hochsensibilität am Arbeitsplatz. Problemanalyse und Lösungsansätze. Kontakt: Homepage Online: URL: <http://www.hochsensiblehilfe.de/info/kontakt.htm> [Datum des Interviews: 29.05.2011]

Evers, A./Rasche, J./Schabracq, M. J. (2008): High Sensory- Processing Sensitivity at Work. In: International Journal of Stress Management, Vol.15, No. 2, S. 189-198

Galuske, M. (2009): Methoden der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Weinheim und München: Juventa, 8. Aufl.

Isis (Hrsg.) (1996): Großes Lexikon A-Z. Zeitnah und übersichtlich. Chur (Schweiz): Isis

Jung, C.G. (2001): Typologie. C.G. Jung - Taschenbuchausgabe in elf Bänden. Hrsg. von L. Jung auf der Grundlage der Ausgabe ‚Gesammelte Werke‘. München: Deutscher Taschenbuchverlag

Kanitz v., A. (2007): Emotionale Intelligenz. Planegg b.München: Haufe

Langenscheidt (Hrsg.) (1990): Wörterbuch. Englisch-Deutsch. Deutsch-Englisch. Berlin und München: Langenscheidt

Mackensen, L. und Hollander, E.V. (1989): Der tägliche Wortschatz. Das tägliche Fremdwort. Hamburg: Xenos

Pantuček, P. (2009): Soziale Diagnostik. Verfahren für die Praxis Sozialer Arbeit. Wien: Böhlau, 2. verbesserte Aufl.

Parlow, G. (2003): Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen. Wien: Festland, 2. überarbeitete Aufl.

Salisch v., M. (Hrsg.) (2002): Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend. Stuttgart: Kohlhammer, 1. Aufl.

Schlüter, C. (2007): Die wichtigsten Psychologen im Porträt. Wiesbaden: Marix

Spiegel v., H. (2008): Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit. München: Ernst Reinhardt, 3. durchgesehene Aufl.

Streeck-Fischer, A. (Hrsg.) (2004): Adoleszenz-Bindung-Destruktivität. Stuttgart: Klett-Cotta

Tews, T. (2010): Hochsensibilität - Der schmale Grat zwischen Krankheit und Fähigkeit. Online: URL: <http://www.hochsensiblehilfe.de/medien/These%20Tabea%20Tews%20-%20Hochsensibilität.pdf> [Datum der Recherche: 08.05.2011]

Ehrenwörtliche Versicherung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten und nicht veröffentlichten Schriften entnommen wurden, sind als solche einzeln an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet. Es wurden keine anderen als die von mir angegebenen Quellen und Hilfsmittel (inklusive elektronischer Medien und Online-Ressourcen) benutzt.

Ich habe diese Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form oder auszugsweise im Rahmen einer anderen Prüfung keiner anderen Prüfungsbehörde oder Person im Rahmen einer Prüfung vorgelegt. Auch ist die Arbeit nicht veröffentlicht.

Ich bin mir bewusst, dass eine unwahre Erklärung rechtliche Folgen haben wird.

Ort, Datum

Unterschrift der Verfasserin