FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform "Polyloge"

GraduierungsArbeiten

zur "Integrativen Therapie" und ihren Methoden

Aus der Europäischen Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung sowie dem "Fritz Perls Institut für Integrative Therapie"

1972 – 2022 > 50 Jahre FPI und 40 Jahre EAG > Integrative Therapie, Agogik, Kulturarbeit und Öko-care

---

Ausgabe 08 /2026

(Hoch)Sensibilität: Ein mehrperspektivischer Blick auf Probleme, Ressourcen und Potenziale im Kontext von Zeitgeist und Kultur *

Sabrina Kündig, Schweiz **

Herausgegeben durch den Prüfungsausschuss der ‚Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung':
Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. päd. Waldemar Schuch, MA, Dipl.-Päd. Ulrike Mathias, Bettina Mogorovic, MSc.

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.
Redaktion: *Ulrike Mathias-Wiedemann*, NN**,** Wefelsen 5, D - 42499 Hückeswagen
e-mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de

Copyrighthinweis: Mit der Veröffentlichung gehen sämtliche Verlagsrechte, insbesondere das der Übersetzung, an die FPI-Publikationen, D-40237 Düsseldorf. Auch der Auszugsweise Nachdruck bedarf der schriftlichen Genehmigung.

---

* Aus der „**Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie**" (SEAG). Die SEAG bietet u.a. eine akkreditierte Postgraduale Weiterbildung für Integrative Psychotherapie an. Wissenschaftliche Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dr. phil. Katharina Rast-Pupato, lic. phil. Lotti Müller*. mailto: info@integrative-therapie-seag.ch; oder: info@eag-fpi.de, Information: www.integrative-therapie-seag.ch,

** Postgraduale Weiterbildung ‚*Integrative Psychotherapie*'; Gutachter/Betreuerin: *Prof. Dr. Hilarion G. Petzold / Ulrike Mathias, Dipl.-Päd.*

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Vorbemerkungen

3. Phänomenologie von Hochsensibilität

3.1 Dimensionen der Hochsensibilität
3.1.1 Sensorische Empfindlichkeit
3.1.2 Überstimulation
3.1.3 Verarbeitungstiefe
3.1.4 Emotionale Intensität
3.1.5 Soziale Sensitivität
3.1.6 Sensitivität für positive Erfahrungen

3.2 Hermeneutische Spirale

3.3 Positionen in der Forschung

4. Hochsensibilität im Kontext von Zeitgeist und Kultur

4.1 Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind

4.2 Die hochsensible Gesellschaft

4.3 Sensibilität und Resilienz

4.4 Komplexe Empathie

5. Wozu braucht die Gesellschaft Hochsensible?

5.1 besondere ethische Qualifikationen

5.2 Seismografen der Gesellschaft

5.3 konkrete Stärken

5.4 Ko-respondenz und Ko-kreativität

6. Wie können Hochsensible in unserer Welt glücklich sein?

6.1 Normalität und Andersheit

6.2 Müssen und können sich hochsensible Menschen an die Umwelt anpassen?
6.2.1 Physische oder psychische Anpassung
6.2.2 Soziale oder sozialpsychologische Anpassung

6.3 Integrative Persönlichkeitstheorie

6.4 Vier Wege der Heilung und Förderung
6.4.1 Bewusstseinsarbeit
6.4.2 Nach- / Neusozialisation
6.4.3 Erlebnis- / Ressourcenaktivierung
6.4.4 Exzentrizitäts- / Solidaritätsförderung

7. Fazit

8. Zusammenfassung / Summary

9. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Diese Arbeit hat zum Ziel, das Phänomen Sensibilität bzw. Hochsensibilität multiperspektivisch zu betrachten und in einen grösseren gesellschaftlichen Kontext einzuordnen, sowie zeitgeschichtliche Aspekte zu beleuchten. Da Menschen - mit ihren Problemen, Ressourcen und Potenzialen - stets in einem sozialen, ökologischen und historischen Kontext verortet und nicht ohne diesen zu verstehen sind, ist dies auch für die psychotherapeutische Arbeit mit hochsensiblen Menschen relevant.

Im *Dorsch* - Lexikon der Psychologie wird Hochsensibilität definiert als ein Persönlichkeitsmerkmal im Sinne einer Wahrnehmungssensitivität für externe Reize (z. B. Gerüche, Geräusche) und interne Reize (z. B. Schmerz, Hunger). Menschen mit Hochsensibilität nehmen Reize intensiver wahr, da neue Reize elaborierter verarbeitet werden. Die sensorischen Inputs führen zu erhöhtem Arousal, was zu Überstimulation führen kann (*Herzberg*, 2026). Geprägt wurde der Begriff von der US-amerikanischen Psychologin *Elaine Aron* (2024), die in den 1990er Jahren mit der Erforschung der Hochsensibilität begann, den Begriff der *highly sensitive person* einführte und einen entsprechenden Fragebogen entwickelte (*Gubler* et al*.,* 2024). Hochsensibilität ist jedoch kein neues Phänomen. Zum Beispiel setzte der russische Physiologe Iwan Pawlow schon um die Wende des vorherigen Jahrhunderts Menschen extremem Lärm aus, um herauszufinden, wie schnell sich jemand bei Überstimulation völlig verschliesst. Unterdessen haben die Neurowissenschaften höhere Aktivitäten und Konnektivitäten in bestimmten Hirnarealen - unter anderem Regionen, die an der Aufmerksamkeitskontrolle beteiligt sind - bei hochsensiblen Menschen nachweisen können (*Acevedo* et al*.,* 2021).

Der Mensch ist laut der *anthropologischen Grundformel* der *Integrativen Therapie* Leib-Subjekt im sozialen, ökologischen, sozioökonomischen und kulturellen Umfeld. Er ist sowohl Natur als auch Kultur (*Petzold*, 2003a). Das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität entsteht durch die Interaktion genetischer Dispositionen und Umwelteinflüsse. Wie (Hoch)sensibilität erlebt und bewertet wird, hängt stark von Zeitgeist und Kultur ab und kann deutlich variieren. Dies wird klar, wenn beispielsweise weit verbreitete Erziehungspraktiken im Nationalsozialismus oder

gegenwärtige Diskussionen um «wokeness» im Kontext von Sensibilität und Resilienz betrachtet werden.

Unter Einbezug zentraler Kernelemente und Theorien der *Integrativen Therapie* werden *Probleme, Ressourcen* und *Potenziale* hochsensibler Menschen analysiert sowie Fragen nach Normalität, Anderssein und Anpassung beleuchtet. Anhand der vier *Wege der Heilung und Förderung* wird dargelegt, wie hochsensible Menschen - und selbstverständlich auch alle anderen - zu persönlicher Souveränität in ihrem Lebenszusammenhang gelangen können.

Zum Einstieg ins Thema ein Lied der Schweizer Musikerin Jaël Malli, die sich mit Hochsensibilität beschäftigt und ein Mundart-Album für Kinder und Erwachsene geschrieben hat:

Sensibeli

dä Puli chratztu das *Sensibeli*
Haustuech ou *säge si mir*
das leg i nie meh aa *Sensibeli*
da han i lieber chaut *u si lache derby*
u my Schue *Sensibeli*
mues i schnäu uftue
wüu die Sockewurscht *werum verstö si mi nid?*
drückt so fescht am Fuess *we de truurig bisch*
es isch mer z lut *pflück i nes Blüemli für di*
i aunen Egge Lärm *we du aleini bisch*
e Rasemäier, es Flugi, ds *hocken i näbe di*
Tram, *isch öpper bös zu dir*
der Töff, wo dürefreest *de zeu uf mi*
mys Chüssi ou *i bi so, win i bi*
es chräschlet geng so lut
's isch e Riesemais *Sensibeli*

wäg der Hirsen innedrin	*säge si mir*
	Sensibeli
Sensibeli	*u si sy froh um mi*
säge si mir	*Sensibeli*
Sensibeli	*äs isch guet, eso z sy*
u si lache derby	*niemer änderet mi*
Sensibeli	*I bi so, win i bi*
	Sensibeli
werum verstö si mi nid?	*Sensibel*
hesch du scho mau	
son es Goggi gha?	
i weis würklech nid	https://www.youtube.com/watch?v=e01kBaxSTnw
wi me das gärn cha ha	
es schuumet fescht	
chratzet i mym Haus	
wi we Sand unger de Nägu	
chläbt	
tschuderets mi grad	

2. Vorbemerkungen

Wissenschaftliche Fakten bieten uns wertvolle Orientierungen. Wissen bleibt aber immer eine Momentaufnahme, ein Abbild der Phänomene, wie sie sich zu einem bestimmten Zeitpunkt mit den verfügbaren Methoden untersuchen lassen. Daher lädt uns die Wissenschaft ein, Bekanntes immer wieder zu hinterfragen. Die wissenschaftstheoretische Position der Integrativen Therapie ist *evolutiv-pluralistisch*, *metahermeneutisch* und *konnektivierend*. Wissenschaft ist geprägt von gesellschaftlichen Interessen, Machtverhältnissen und Einflüssen des Zeitgeistes, die es zu reflektieren gilt. Es geht nicht um das Finden einer objektiven Wahrheit, sondern darum, Erkenntnis als einen evolutionären Prozess mit pluralen Ausformungen zu sehen. Wissenschaftliche Wahrheit wird in konnektivierenden

Prozessen durch Konsens- / Dissensbildungen immer wieder neu bestimmt (*Petzold*, 2003a).

In diesem Verständnis ist auch die vorliegende Arbeit zu sehen. Auch ich habe das Thema und die Schwerpunkte dieser Arbeit aus bestimmten Gründen gewählt. Einerseits weil ich mich selbst als hochsensibel bezeichne (die gängigen Fragebögen, die ich in der Vorbereitung dieser Arbeit selbst ausfüllte, bescheinigen mir eine ausgeprägte Hochsensibilität), andererseits weil ich es wichtig finde, das Thema nicht individualisierend zu betrachten, sondern in einen grösseren Kontext zu setzen und auch kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse miteinzubeziehen. Im Alltag habe ich «am eigenen Leibe» erfahren, dass hochsensibel zu sein, Vor- und Nachteile haben kann. Sätze wie «Lass dir mal ein dickeres Fell wachsen!» oder «Mach doch nicht aus einer Mücke einen Elefanten!» habe auch ich gehört. Auf der anderen Seite weiss ich viele Eigenheiten von mir - welche ich mit meiner Hochsensibilität in Verbindung bringe - sehr zu schätzen, z.B. meine ausgeprägte Berührbarkeit durch Schönes (zum Beispiel das Aufblühen und der zarte Duft der ersten Frühjahrsblumen oder ein berührendes Musikstück) und das Erleben intensiver Gefühle und Stimmungen. Und in meiner Tätigkeit als Psychotherapeutin begegnen mir hochsensible Menschen, die mir von ihrem Leben erzählen, mit all den Herausforderungen und Chancen, die ihre Hochsensibilität mit sich bringt.

Zudem ist es mir sehr wichtig, festzuhalten, in der Beschreibung von hochsensiblen bzw. nicht-hochsensiblen Menschen keine Wertung zu unternehmen. Normale oder sogar weniger ausgeprägte Sensibilität ist ebenso wie Hochsensibilität weder ein Makel oder Defekt noch eine Auszeichnung. Um nicht in eine Einseitigkeit oder Voreingenommenheit zu geraten, scheint es mir daher unumgänglich, eine Haltung der *weiterführenden Kritik* und des *konstruktiven Zweifels* einzunehmen.

Weiterführende Kritik ist der Vorgang eines reflexiven Beobachtens und Analysierens, des problematisierenden Vergleichens und Wertens von konkreten Fakten (z.B. Dokumenten, Handlungen) oder virtuellen Realitäten (z.B. Positionen, Ideen) aus der Exzentrizität unter mehrperspektivischem Blick aufgrund von legitimierbaren Bewertungsmassstäben (für Psychotherapie die der Humanität, Menschenwürde und Gerechtigkeit, die der Wissenschaftlichkeit und klinischen Fachlichkeit) und des Kommunizierens der dabei gewonnenen Ergebnisse in ko-

respondierenden Konsens-Dissens-Prozessen, d.h. in einer Weise, dass die parrhesiastisch kritisierten Realitäten im Sinne der Wertsetzungen optimiert und entwickelt werden können. Weiterführende Kritik ist Ausdruck einer prinzipiellen, schöpferischen Transversalität (*Petzold*, 2014e).

Konstruktives Zweifeln affirmiert die prinzipielle Befragbarkeit jeder Aussage, denn das begründet die Möglichkeit vielfältiger Wahrheiten und pluralen Sinnes, vermindert dogmatisierende Festschreibung von Fehlauffassung und bietet die Chance zur Überschreitung von Bisherigem (*Petzold*, 2014f).

3. Phänomenologie von Hochsensibilität

Hochsensibilität betrifft ca. 15 - 30 % aller Menschen (*Lionetti* et al*.,* 2018, *Parlow,* 2015). Auch bei vielen Tieren wie z.B. Primaten wurde eine vergleichbare Sensitivität festgestellt (*Wolf* et al., 2008). In diesem Kapitel wird zunächst beschrieben, wie sich Hochsensibilität in ihren verschiedenen Facetten zeigt, gefolgt von einem Überblick über die Forschung im Lauf der Zeit.

Hilfreich erscheint mir dabei das Konzept der *Probleme, Ressourcen und Potenziale* als ein zentrales Prinzip der Integrative Therapie. Es dient dazu, Menschen ganzheitlich zu verstehen, indem nicht ausschliesslich Defizite in den Blick genommen werden, sondern ebenso vorhandene Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten berücksichtigt werden. Dies ermöglicht es auch, Persönlichkeitsmerkmale wie Hochsensibilität differenziert zu betrachten, nicht nur als mögliche Belastung, sondern zugleich als Ressource und Potenzial.

3.1 Dimensionen der Hochsensibilität

In den 1990er Jahren begann die US-amerikanische klinische Psychologin und Psychotherapeutin Elaine Aron damit, Hochsensibilität systematisch zu erforschen. Ihr erstes Buch «Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen» erschien in 70 Sprachen (*Aron*, 2024). Aron prägte die Begriffe *highly sensitive person (HSP)* und das zugrunde liegende Temperamentsmerkmal *sensory-processing sensitivity*. Hochsensibilität zeigt sich laut Aron durch gehemmtes Verhalten vor allem in neuartigen Situationen, eine

offenere und subtilere Wahrnehmung, die in reizintensiven Situationen leicht zu Übererregung führen kann, eine intensivere zentralnervöse Verarbeitung von inneren und äußeren Reizen, sowie damit einhergehende stärkere emotionale Reaktionen (*Aron*, 2012; *Aron & Aron,* 1997). Ursprünglich ging *Aron* (2020) von vier Charakteristika aus: *gründliche Informationsverarbeitung* (depth of processing), *Übererregung* (overwhelming, overstimulation), *emotionale Intensität* (emotional reactivity and empathy) sowie *sensorische Empfindlichkeit* (sensing the subtle). Mit der von Aron und ihrem Team entwickelten HSP-Skala (*Highly Sensitive Person Scale*) lassen sich diese Dimensionen erfassen (*Gubler* et al*.,* 2024). Sie ist ein zentraler Bestandteil der Forschung und wurde inzwischen mehrfach überprüft und in mehrere Sprachen übersetzt (*Roth* et al*.,* 2023).

Weitere Autoren haben andere Differenzierungen gefunden, wobei alle von einem mehrdimensionalen Konstrukt ausgehen. *Lars Satow* (2022) geht von drei Faktoren der Hochsensibilität aus: *Leichte Erregbarkeit, niedrige Wahrnehmungsschwelle* und *hohe Empfindsamkeit* (*Ershova* et al., 2018). Der *Sensory Processing Sensitivity Questionnaire* (SPSQ) von *De Gucht* et al. (2022) bildet sowohl die positiven und als auch die negativen Facetten von Hochsensibilität ab. Er umfasst die Dimensionen *ästhetische Sensitivität, sozialaffektive Sensitivität, sensorisches Wohlbefinden, Sensitivität für innere und äussere Reize, sensorisches Unwohlsein* und *emotionale und körperliche Reaktivität*. Dies weist bereits daraufhin, dass Hochsensible eine Vulnerabilität für psychische Erkrankungen aufweisen können, wobei Hochsensibilität selbst keine Diagnose ist.

2024 veröffentlichten *Aron* und ihr Team eine weitere Studie mit über 1000 Teilnehmenden (*Pluess* et al*.,* 2024). Darin wurden die bereits beschriebenen vier Skalen um die Dimensionen *Sensitivität für positive Erfahrungen* und *soziale Sensitivität* ergänzt. Diese sechs Dimensionen werden im Folgenden beschrieben. Es ist klar, dass kein hochsensibler Mensch wie der andere ist. Einige hochsensible Menschen finden sich nur bei einem oder wenigen der folgenden Dimensionen wieder, andere bei allen. Ebenso können die Ausprägungen natürlich variieren.

3.1.1 Sensorische Empfindlichkeit

Hochsensible haben schwächere Wahrnehmungsfilter im Thalamus, weshalb mehr Reize als wichtig eingestuft werden, die ungefiltert ins Gehirn gelangen. Die

Neuronenverbände in den Gehirnregionen, welche dafür zuständig sind, Erregungspotentiale zu dämpfen, sind bei hochsensiblen Personen weniger stark ausgeprägt. Das führt dazu, dass sie zum Beispiel Hintergrundgeräusche nicht so leicht ausblenden können. Auch grelles Licht, unangenehme Gerüche oder das Kratzen eines Kleidungsstückes auf der Haut können für Menschen mit ausgeprägter sensorischer Empfindlichkeit zur Qual werden. Auch ein ständiges Austarieren zwischen zu viel und zu wenig Wärme, z.B. durch häufiges An- und Ausziehen von Kleidungstücken oder Öffnen und Schliessen von Fenstern kann beobachtet werden. Diese Empfindlichkeit betrifft auch innere Reize. Auch das Schmerzempfinden setzt bei Hochsensiblen tendenziell früher ein (*Fenner,* 2021).

3.1.2 Überstimulation

Durch die oben beschriebene schwache Filterung kommt es bei Hochsensiblen schneller zu einer Überstimulation des Nervensystems (*Parlow*, 2015). Betroffene fühlen sich gestresst, werden nervös, angespannt, gereizt und sind unkonzentriert. Fühlen sich hochsensible Menschen überfordert, können sie sich durchaus alles andere als sensibel und verständnisvoll verhalten. Sie können dann aggressiv und unbeherrscht werden oder von aussen geistig abwesend wirken (*Aron*, 2024). Im Körper wird vermehrt Adrenalin ausgeschüttet, bei längerer Überstimulation auch Cortisol. Tritt länger keine Erholung ein, kann dies dazu führen, dass Energiereserven schnell leer sind und man sich völlig ausgelaugt fühlt. Die Spanne des optimalen Erregungsniveaus zwischen Übererregung und Langeweile ist sehr schmal. Überstimulation führt oft zu quälender Schlaflosigkeit. Das Cortisol hält einen wach, obwohl man physisch völlig erschöpft ist und der Kopf verarbeitet ohne Unterbruch Eindrücke und emotionale Spannungen. Auch eine erhöhte Infektanfälligkeit oder psychosomatische Beschwerden wie Tinnitus oder Migräne können die Folge sein (*Fenner,* 2021).

3.1.3 Verarbeitungstiefe

Bevor Eindrücke abgespeichert werden können, müssen sie zunächst verarbeitet werden. Bei hochsensiblen Menschen werden nicht nur grössere Mengen an Informationen gesammelt, diese werden auch besonders tief und gründlich verarbeitet (*Parlow*, 2015). Neurologische Untersuchungen deuten auf eine geistige

Überaktivität hochsensibler Menschen hin (*Aron,* 2024). Eindrücke werden differenziert analysiert und mit bereits vorhandenem Wissen in Zusammenhänge gebracht. Hochsensible denken gerne komplex und multiperspektivisch über Dinge nach. Ein inneres Nachhallen ist typisch, so dass sich ihre Gedankenwelt lange und intensiv mit Gesprächen, Bildern oder einem bestimmten Thema beschäftigt, was man symbolisch als «Verdauen» oder «Wiederkäuen» bezeichnen könnte. Dies kann viel Energie und Aufmerksamkeit beanspruchen und mitunter sogar über Monate oder Jahre andauern, wenn Konflikte oder aufwühlende Ereignisse verarbeitet werden müssen. Viele Hochsensible verfügen ausserdem über ein gutes Langzeitgedächtnis, insbesondere wenn es sich um für sie Bedeutsames handelt. Kognitiv hochsensible Menschen denken nicht nur viel nach, sondern verbringen auch viel Zeit mit «Vor-Denken», um gedanklich auf neue Situationen vorbereitet zu sein, zum Beispiel dem Vorbereiten eines einfachen Telefonanrufes. Des Weiteren denken Hochsensible auch gerne kreativ, sie mögen das «Um-die-Ecke-Denken», um neue Sichtweisen und unerwartete Lösungen zu finden. Ein Nachteil dieser Denkart kann sein, Mühe zu haben, eine Entscheidung zu treffen oder sich klar zu positionieren. Das Vorwegnehmen aller, also auch negativer zu erwartender Konsequenzen, kann auch Katastrophendenken oder einen Hang zum Grübeln begünstigen. Hochsensible können sehr selbstreflektiert sein und ihr eigenes Tun und Denken intensiv hinterfragen (*Fenner*, 2021).

3.1.4 Emotionale Intensität

Menschen mit ausgeprägter Sensibilität haben oft eine starke emotionale Reaktivität, das bedeutet, sie reagieren oft emotionaler auf Ereignisse. Sie erleben stärkere und differenziertere Affekte, Emotionen und Stimmungen, die auch länger nachwirken können. Aufgrund der Reichhaltigkeit ihres Innenlebens fällt es ihnen schwer, auf die Frage «Wie geht es dir?» bloss eine einsilbige Antwort zu geben. Sie verlieben sich tendenziell öfter und intensiver (*Aron*, 2013). Gefühle des Verliebtseins können so intensiv werden, dass sie sich davon regelrecht überfordert fühlen. Aufgrund ihres bereits erwähnten Vor-denkens, kontrollieren sie ihre Gefühle teils stark. Auch ist eine Tendenz zu einem unsicher-vermeidenden Bindungsstil zu beobachten, der in einer Angst vor Verletzung, Enttäuschung und Ablehnung begründet sein kann. Sie können daher von aussen auch als zurückhaltend oder gefühlskalt erlebt werden.

Hochsensible können starke Stimmungsschwankungen erleben, die zwischen Hochstimmung und Stimmungstief wechseln können (*Fenner*, 2021). Studien belegen eine hohe Korrelation zwischen Hochsensibilität und Ängstlichkeit, Depression und Stress, wobei keine Aussagen über Ursache und Wirkung gemacht werden können (*Blach*, 2016). Viele hochsensible Personen leiden zumindest zeitweise unter Selbstzweifeln, sind sehr selbstkritisch und haben einen geringen Selbstwert, da sie im sozialen Vergleich feststellen können, dass sie weniger belastbar und schneller überfordert sind, als viele andere in ihrem Umfeld. Auch können sie sich durch ablehnende oder enttäuschte Reaktionen von Mitmenschen leichter verunsichert fühlen (*Fenner,* 2021).

Insbesondere in der Gruppe der emotional Hochsensiblen können Phantasien und Stimmungen eine so starke innere Kraft entwickeln, dass sie ihre innere Realität mit der äusseren verwechseln. Ein falsches Wort oder ein herabwürdigender Unterton kann ein emotionales Drama auslösen und zu teils heftigen Reaktionen führen. Sie können sich in solchen Situationen sehr verletzend und unsensibel verhalten, ohne sich der Konsequenzen bewusst zu sein. Es kann dabei zu einer Realitätsverzerrung kommen und häufig entspringen emotionale Ausbrüche früheren Verletzungen und haben mit der aktuellen Situation wenig zu tun (*Fenner,* 2021).

3.1.5 Soziale Sensitivität

Viele Hochsensible können nicht nur ihren eigenen inneren Zustand genau spüren und beschreiben, sondern auch die Befindlichkeit anderer Menschen fein beobachten und wahrnehmen. Sie sind oft emotional berührbar und empathisch. Dies kann zu Gefühlsansteckungen führen, so dass die Grenzen zwischen eigenen und fremden Emotionen verschwimmen können. Spannungen und Konflikte nehmen sie intensiv wahr und sie können sich dadurch förmlich zerrissen fühlen. Sie suchen nach nahen und emotional tiefen Verbindungen. Gleichzeitig meiden sie oft grössere Menschenansammlungen und brauchen viel Zeit für sich allein. Es kann auch vorkommen, dass sie deswegen als überheblich angesehen werden oder man ihnen Schüchternheit oder eine Sozialphobie unterstellt, wo sie sich lediglich vor einer Überstimulation schützen. Sobald mehrere Menschen zusammenkommen und durcheinanderreden, können sie sich überflutet fühlen von akustischen, optischen

und olfaktorischen Reizen und viele meiden Partys oder Einkaufszentren (*Fenner,* 2021).

Was das Sozialleben betrifft, legen viele Hochsensible, vor allem vom introvertierten Typ, mehr Wert auf Qualität statt Quantität. Sie haben oft einen überschaubaren Freundeskreis und können gar als Einzelgänger gelten. Sie mögen tiefgründige Gespräche und Smalltalk wird von ihnen als anstrengend oder als Zeitverschwendung erlebt. Dadurch können sie in solchen Situationen hölzern oder angespannt wirken. Viele sind gern allein, ohne sich dabei einsam zu fühlen (*Fenner*, 2021).

Verbunden mit der sozialen Sensitivität ist auch eine ethische Sensibilität, die in der Fähigkeit gründet, intensiv mit anderen mitzufühlen (*Flasspöhler*, 2021). Für viele Hochsensible sind Harmonie, Frieden, Gerechtigkeit und Humanität wichtige Werte, weshalb sie sich oft verpflichtet fühlen, Konflikte zu klären, zu vermitteln und sich gegen Ungerechtigkeiten einzusetzen (*Fenner,* 2021).

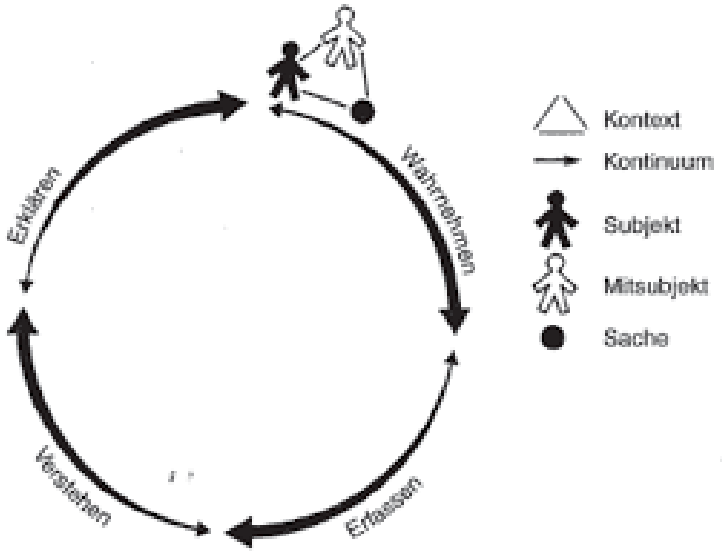
3.1.6 Sensitivität für positive Erfahrungen

Hochsensible sind oft tief berührbar durch Musik oder andere Kunst, sowie Naturerfahrungen (*Pluess et al.,* 2024). Sie erkennen aufgrund ihrer Wahrnehmungstiefe feine Nuancen, Details und Stimmungen und haben eine ausgeprägte ästhetische Wahrnehmung (*Parlow*, 2015). Dazu gehört auch die Empfindsamkeit für das Schöne (wie das Hässliche), also die ästhetische Sensibilität (*Flasspöhler*, 2021). Sie erkennen die Töne eines Musikstückes oder die Farbkombination eines Bildes auf Anhieb entweder als harmonisch oder als nicht zusammenpassend (*Fenner*, 2021).

3.2 Hermeneutische Spirale

Die oben ausgeführten Eigenheiten von Hochsensiblen können in Zusammenhang gebracht werden mit einem Kernelement der *Integrativen Therapie*, der *hermeneutischen Spirale*. Diese beginnt beim *Wahrnehmen* der Phänomene, dem *Erfassen* von Strukturzusammenhängen, geht weiter zum *Verstehen*, dass sich weiter zum *Erklären* verdichtet, um sich wieder neu dem Wahrnehmen zu öffnen. Diese Prozesse sind von Kontinuität und Diskontinuität geprägt und es kann stets zu Rückschritten oder Übersprüngen kommen (*Petzold*, 2003a).

Der Prozess des *Wahrnehmens* geschieht immer in holografischer Weise und meint sowohl das Wahrnehmen des Aussenfeldes, als auch das Spüren des Binnenraumes. Hochsensible haben, wie erwähnt, schwächer ausgebildete Wahrnehmungsfilter und können Uninteressantes schlechter ausblenden. Sie nehmen Einzelheiten wahr, die anderen entgehen würden. Ausserdem erleben sie Empfindungen und Emotionen intensiver und langanhaltender und viele haben eine ästhetische Sensibilität (*Parlow*, 2015). Das Wahrnehmen verdichtet sich in einer Prägnanztendenz zum *Erfassen*, wodurch das Bewusstsein an Ausdehnung gewinnt. Hier trifft das Wahrgenommene auf vorgängige Wahrnehmungen, die im Leibgedächtnis abgespeichert sind. Somit ist das Wahrgenommene immer von vorgängigen Wahrnehmungserfahrungen durchdrungen. Wahrnehmen und Erfassen haben eine ordnende und formgebende Qualität, so dass die Wirklichkeit durch Folien der Wahrnehmung gegliedert wird. Einen anderen Menschen in seinem Wesen zu erfassen, ihn empathisch zu erkennen stiftet Selbstempathie und Selbsterkenntnis, weil man erfasst und erkannt worden ist (*Petzold*, 2003a). Die eigene Befindlichkeit zu spüren und zu erfassen, wie es einem selbst geht, das *eigenleibliche Spüren* also, kann bei Hochsensiblen sehr ausgeprägt sein. Auch gelingt es vielen gut, empathisch zu erfassen, wie es anderen geht, sich in sie einzufühlen. Im *Verstehen* wird die Fülle des Erfassten differenziert und in eine - oft sprachliche - Form gebracht. Im *Erklären* bekommt das Erfasste und Verstandene einen Sinn und es können Zusammenhänge geklärt werden (*Petzold*, 2003a). Hochsensible Menschen verarbeiten Informationen gründlich, das heisst die Prozesse des Erfassens, Verstehens und Erklärens laufen besonders tief und oft auch wiederholt ab, was mitunter viel Zeit in Anspruch nehmen kann. Sie ziehen gerne unterschiedliche Perspektiven ein und denken kreativ. Auch neigen viele zum vorausschauenden Denken.



Die hermeneutische Spirale: aus *Petzold*, 2003e

Nach dieser Beschreibung des Phänomens Hochsensibilität wird nun im folgenden Abschnitt dargelegt, wie sich die Forschung entwickelt hat und was man heute über Hochsensibilität weiss. Dabei sind Erkenntnisse immer als Positionen auf Zeit zu sehen, die stets hinterfragt und weiterentwickelt werden müssen.

3.3 Positionen in der Forschung

Ivan Petrowitsch Pawlow, ein russischer Physiologe - der unter anderem für die Entdeckung des bedingten Reflexes des Hundes bekannt ist - beschäftigte sich um die Wende des vorigen Jahrhunderts mit der Empfindsamkeit des Menschen und suchte nach einer objektiven Messmethode für Sensibilität. Er setzte Versuchspersonen extremem Lärm aus, um zu testen, wie schnell sich ein Mensch bei Überstimulation völlig verschliesst. Er nannte diesen Punkt des Zusammenbruchs *transmarginale Hemmung*. 15 - 20 Prozent der Personen erreichten diesen Punkt sehr schnell, dann kam lange niemand, bevor die «weniger Sensiblen» auch anfingen, dicht zu machen. Er sprach zwar nicht von Hochsensibilität, schloss jedoch daraus, dass sich das Nervensystem der einen Gruppe fundamental von derjenigen der anderen Gruppe unterscheiden muss, da es keinen fliessenden Übergang gab. Er war überzeugt, dass diese Anlage vererbt wird (*Parlow*, 2015). Auch der Psychologe Jerome Kagan fand in seinen Untersuchungen mit Säuglingen, dass ca.

20 Prozent deutlich stärker auf Stimulation reagierten als andere Kinder (*Kagan et al.*, 1987).

Im Zusammenhang mit Hochsensibilität wird oft der Begriff Introversion verwendet. Schon der Schweizer Psychoanalytiker *Carl Gustav Jung* unterschied extrovertierte Menschen, die vor allem an der äusseren Welt interessiert seien, von introvertierten Personen, welche primär an den an diesen äusseren Objekten verknüpften Bedeutungen interessiert seien. Letztere seien daher mehr mit inneren Zuständen wie Gedanken, Gefühlen und Fantasien beschäftigt. *C.G. Jung* ging davon aus, dass introvertierte Menschen zu sensorischer Überlastung neigen und daher am liebsten in einem selbstkontrollierten Umfeld leben würden (*Parlow*, 2015). Mit dieser sensorischen Empfindlichkeit beschrieb Jung also bereits eine der Dimensionen von Hochsensibilität.

Introversion bzw. Extraversion gehören zusammen mit Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus, Offenheit und Verträglichkeit zu den sogenannten Big-Five, einem Modell aus der Persönlichkeitspsychologie, womit individuelle Eigenschaften von Menschen anhand dieser fünf Dimensionen erfasst werden. Manche Persönlichkeitspsychologen, wie *Jens Asendorpf*, gehen davon aus, dass sich Hochsensibilität hinreichend mit den Big Five erfassen lässt und hochsensibel nur eine schmeichelhaftere Beschreibung von neurotisch sei. Die Ergebnisse zweier Studien aus dem Jahr 2023 zeigen, dass hochsensible Menschen zwar erhöhte Neurotizismuswerte aufweisen, aber auch offener und umgänglicher und etwas weniger gewissenhaft waren und keine Tendenz zur Introversion feststellbar ist (*Trå et al.,* 2023). Eine Meta-Studie von *Lionetti* et al. (2019) fand hingegen keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Gewissenhaftigkeit, sowie Hochsensibilität und Verträglichkeit. Der Schweizer Professor für Entwicklungspsychologie, *Michael Pluess* - der zu den wichtigsten Forschern im Gebiet der Hochsensibilität zählt - fand, dass Verträglichkeit und Offenheit im Wesentlichen das Profil der Hochsensiblen ausmachen und Neurotizismus zwar oft erhöht ist, jedoch eine kleinere Rolle spielt, als bisher angenommen. Zudem bestätigt auch er in seiner Forschung, dass es sowohl introvertierte als auch extrovertierte hochsensible Menschen gibt, wenn sie auch häufiger introvertiert sind (*Pluess,* 2015; *Pluess et al.,* 2023, 2024). Er nimmt zudem vermehrt auch die positiven Aspekte von Hochsensibilität in den Blick. Denn viele Forschungsarbeiten untersuchen vor allem

den Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und negativen Aspekten wie Ängstlichkeit, Depression und Stress (*Liss et al.,* 2005, 2008). Die Forschung entwirft dadurch ein einseitiges Bild, da positive Aspekte wie Kreativität und intensivere positive Emotionen oft ausser Acht gelassen werden (*Parlow*, 2015). Pluess hat mit seinem Forscherteam herausgefunden, dass es drei Subtypen von Sensibilität gibt: der *vulnerable Sensitivitätstyp* weisst höhere Neurotizismuswerte und gleichzeitig einen tiefen Grad an Offenheit auf. Er reagiert auf Belastung eher mit Vermeidung. Beim *generell sensiblen Typ* ist nicht nur Neurotizismus stark ausgeprägt, sondern auch Offenheit, was ihn bei der Bewältigung unterstützt. Der *resiliente Sensitivitätstyp*, der eine geringe Ausprägung an Neurotizismus, aber einen hohen Grad an Offenheit aufweist, ist emotional stabiler und hat eine gute Verarbeitungsfähigkeit für Belastendes. Letztere Gruppe profitiert besonders von positiven Erfahrungen. Hochsensibilität bedeutet somit nicht zwangsläufig emotional instabil zu sein (*Huang & Pluess,* 2025; *Lionetti et al.,* 2019). Die Forschung hat also neue Perspektiven auf hochsensible Menschen entwickelt. Die Theorie *vantage sensitivity framework* zu einer Gruppe von Hochsensiblen besagt, dass es sensible Individuen gibt, die nicht nur verletzbarer sind durch widrige Bedingungen, sondern auch stark empfänglich für förderliche Einflüsse. Die noch am Anfang stehende Forschung weist darauf hin, dass Menschen mit *Vantage Sensitivity* deutlich von Zuwendung, Förderung und ermutigenden Erfahrungen profitieren und dadurch bei Widrigkeiten eine hohe Resilienz haben (*Huang & Pluess*, 2025).

Und was sagt die Gender-Forschung zur Verteilung von Hochsensibilität? Frauen haben tendenziell höhere Werte in den verschiedenen Dimensionen von Hochsensibilität (*Trå et al.,* 2023). Bislang wurde dafür keine biologische Grundlage als Erklärung gefunden. Einige Autoren machen jedoch soziale Rollenbilder - unter anderem Erwartungen zu Weiblichkeit und Sensibilität - dafür verantwortlich, wie Menschen in Selbstbewertungsfragebögen ihre Sensibilität einschätzen (*Irvine et al.,* 2023).

Die Forschung belegt, dass Hochsensibilität auf einer komplexen Wechselwirkung zwischen genetischen Dispositionen und Umweltfaktoren beruht. Eine Zwillingsstudie fand eine Verteilung von 47 Prozent genetischen Ursachen und 53 Prozent äusseren Faktoren für Hochsensibilität (*Assary*, 2021). Genetische Studien weisen darauf hin, dass Varianten in Genen, welche die Serotonin-, Dopamin- und Oxytocinregulation

beeinflussen (z.B. Transporter- und Rezeptorgene), zur biologischen Grundlage von Hochsensibilität beitragen können. Diese Neurotransmitter sind unter anderem entscheidend für die Filterung, Bewertung und emotionale Verarbeitung von Sinnesreizen. Eine veränderte serotonerge Regulation kann dazu führen, dass emotionale und soziale Reize intensiver wahrgenommen und länger verarbeitet werden. Dopaminerge Besonderheiten wiederum können die Aufmerksamkeit verstärkt auf neue oder bedeutungsvolle Reize lenken, was die Reizoffenheit erhöht (*Aron,* 2024; *Suuberg*, 2018). Zudem scheint der Serotoninspiegel hochsensibler Menschen tendenziell schneller abzusinken (*Aron*, 2024).

Hat Hochsensibilität eine neurologische Basis, dann müsste sich durch neurowissenschaftliche Forschung eine andere Funktionsweise des Gehirns nachweisen lassen. Die Neurowissenschaftlerin *Bianca Acevedo* fand in Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren, dass bei hochsensiblen Personen mehr Hirnareale aktiviert sind als bei weniger sensiblen Personen. Diese höhere Konnektivität fand sich insbesondere in Hirnregionen, die an Aufmerksamkeitskontrolle, Gedächtniskonsolidierung und physiologischer Homöostase beteiligt sind. Auch fand sie eine höhere strukturale neuronale Dichte in der Amygdala (*Acevedo et al*., 2021). Zu erwähnen ist, dass diese Studien teils kleine Stichproben umfassen, also noch viel weitere Forschung nötig ist. Zudem ist Gegenstand der Forschung, inwieweit auch eine Posttraumatische Belastungsstörung oder Dauerstress für Hochsensibilität verantwortlich gemacht werden können bzw. diese verstärken können. Es gibt Hinweise, dass belastende Erfahrungen oder Traumata durch epigenetische Veränderungen eine bestehende Hochsensibilität verstärken können (*Parlow,* 2015).

Hochsensibilität ist keine klinische Diagnose. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten bzw. Überschneidungen, zum Beispiel mit der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung, der Autismus-Spektrum-Störung oder auch der emotional instabilen Persönlichkeitsstörung. An dieser Stelle soll auf die Arbeit von *Delphine Huser* (2022) verwiesen werden, die sich mit Differentialdiagnosen befasst hat. Hochsensibilität wird zudem oft mit Hochbegabung in Zusammenhang gebracht, es handelt sich jedoch - zumindest was die gängige Reduktion von Hochbegabung auf kognitive Intelligenz betrifft - um zwei unterschiedliche Phänomene.

Die erhöhte emotionale Reaktivität hochsensibler Menschen kann zu einer Vulnerabilität für psychische und psychosomatische Krankheiten führen (*Fenner,* 2021). Wichtig ist es, zu bedenken, dass Pathogenese - sollte Hochsensibilität zu einer psychischen Erkrankung führen - stets multifaktoriell begründet und lebenslaufbezogen ist und nebst aversiven Faktoren stets auch salutogene bzw. protektive Faktoren beachtet werden sollen (*Petzold*, 1996f/2013). Je nach Umwelt, Sozialisation und biografischen Erfahrungen kann sich Hochsensibilität in verschiedenen Lebensphasen verstärken, abschwächen oder auch versteckt bleiben bzw. nach aussen hin nicht wahrnehmbar sein. Während ungünstige Bedingungen und Stress das Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen, setzen förderliche Umfelder das Potenzial für Resilienz und persönliche Entwicklung frei.

Hochsensibilität wurde in diesem Kapitel als vielschichtiges Phänomen beschrieben. Die Forschung zeigt, dass Hochsensibilität eine messbare neurologische Basis hat. Hochsensibilität ist zudem geprägt durch eine tiefe Wechselwirkung zwischen Biologie und Umwelt. Ganz im Sinne der anthropologischen Grundformel der Integrativen Therapie: Der Mensch ist Körper-Seele-Geist-Subjekt im ökologischen und sozialen Kontext und Kontinuum, ist Leib-Subjekt in der Lebenswelt. Der Mensch ist ohne seine ökologische und soziale Situation, seinen Kontext nicht zu verstehen. Ebenso ist jedes Individuum als Teil der Entwicklung in einem geschichtlichen Kontinuum zu sehen (*Petzold*, 2003a). Das Leib-Subjekt ist zugleich Natur und Kultur, weshalb in der Integrativen Therapie eine Trennung zwischen Naturwissenschaft, Geistes- und Kulturwissenschaft abgelehnt wird (*Petzold & Sieper,* 2012a). Die Integrative Therapie ist stets darum bemüht, eine an Ganzheit und Weite orientierte Sichtweise herzustellen.

Eine solch breite Sicht auf das Thema Hochsensibilität zu fördern, ist auch Ziel dieser Arbeit. Dazu sollen in den folgenden Kapiteln auch philosophisch-anthropologische, sozialanthropologische und kulturkritische Aspekte einbezogen werden.

4. Hochsensibilität im Kontext von Zeitgeist und Kultur

Über Hochsensibilität wurde in den vergangenen Jahren sehr viel geschrieben. Es gibt Ratgeber- und Selbsthilfeliteratur für Hochsensibilität in der Liebe, im Beruf, für hochsensible Mütter usw. Es wird auch von einer «Modediagnose» gesprochen oder einer von den Medien aufgebauschten Erfindung des Zeitgeschmackes.

Themen sind oft kulturelle Phänomene. Sie fliessen als solche in «Zeitgeistströmen» durch die Geschichte und erfahren dabei immer wieder auch Veränderungen (*Petzold*, 2021f).

Zeitgeist ist ein übergreifendes, die Meso- oder Makroökologie umfassendes und das Meso- oder Makrokontinuum umspannendes, sozioemotionales Klima, das Individuen, Gruppen, Schichten, Nationen berühren, erfassen, prägen und bewegen kann. Man kann auch sagen: Zeitgeist ist das Gesamt der in persönlichen und gruppalen Mentalisierungsprozessen zum Tragen kommenden Einflüsse, die *kollektive mentale Repräsentationen* formen (*Petzold*, 2016l/1989f).

Beginnen wir unsere Reise in den Jahren zwischen 1880 und 1920, als ein grosser Entdeckungs- und Beschleunigungsschub stattfand. Elektrizität, neue Industriezweige (Chemie, Stahl, Maschinenbau) und Massenproduktion breiteten sich aus, die Glühbirne und Automobile wurden erfunden, Städte wuchsen stark. Viele Menschen fühlten sich von der hohen Geschwindigkeit und Reizüberflutung überfordert. Damals wurde erstmals die Krankheit *Neurasthenie* (Nervenschwäche) beschrieben. Berühmte Betroffene wie *Thomas Mann*, *Hermann Hesse* oder *Sigmund Freund* begaben sich daher in Sanatorien und es wurde über die physischen und psychischen Auswirkungen der sich rasend schnell entwickelnden Technik diskutiert.

Mit Beginn des Durchbruchs des Internets in den 1990er Jahren und immer neuen Digitalisierungswellen kam es zu einer weiteren Beschleunigung des Lebenstempos. Als Schlagwort für akute Erschöpfungszustände kam der Begriff *Burnout* auf (*Fenner,* 2021). Fenner - die sich selbst als hochsensibel bezeichnet - geht in ihrem Buch «Hochsensibilität. Phänomenologische und ethische Überlegungen» davon aus, dass Hochsensibilität nicht zugenommen hat, sondern Menschen sich einfach aufgrund der zunehmenden öffentlichen Thematisierung vermehrt damit identifizieren

können und mehr darüber zu sprechen wagen. Gleichzeitig gibt es Kritiker, die unterstellen, dass Personen diese Etikette als Ausrede für ihre mangelnde Leistungsfähigkeit bzw. Motivation missbrauchen. Auch gibt es das Bild vom überempfindlichen, gering belastbaren und instabilen Hochsensiblen, der im Begriff «Sensibelchen» Ausdruck findet. Das Präfix «Hoch» kann andererseits auch dazu missbraucht werden, um zu implizieren, dass Hochsensible besser oder wertvoller seien als weniger sensible Menschen. Welche Eigenschaften in einer Gesellschaft als beliebt oder erstrebenswert gelten, unterscheidet sich in unterschiedlichen Kulturen stark.

Kultur ist ein Gesamt kollektiver Kognitionen, übergreifender emotionaler und volitiver Lagen und gemeinschaftlicher Lebenspraxen mit ihren Inhalten und erarbeiteten kulturellen Gütern. Sie wird als lebende Kultur von einer spezifischen sozialen Gruppe durch persönliche und kollektive Leistungen in einem permanenten Prozess der Kulturation hervorgebracht. Sie ist an die ’Sprachen’ (Worte, Bilder, Musik usw.) als den mentalen Welten dieser Gruppe und das ’Sprechen’ in diesen Sprachformen gebunden und begründet sie zugleich. Kultur ist biologisch und mental durch differentielle Enkulturation in den Gehirnen der Kulturträger verankert, aus denen immer wieder Beiträge zur Kultur emergieren: Kulturschaffen / Kulturarbeit. Kultur entsteht in rekursiven Prozessen zwischen individuellen und kollektiven Ebenen des Denkens und Handelns, der Mentalisierung und der Praxis (*Petzold*, 2003a).

In einer Studie wurden Schulkinder aus China und Kanada befragt, welche Eigenschaften sie an ihren MitschülerInnen besonders schätzten. Während in China schüchterne, ruhige und sensible Kinder am beliebtesten waren, landeten diese in Kanada ganz hinten auf der Rangliste (*Chen, Rubin & Sun,* 1992). Auch in Finnland und Japan ist Stille etwas Positives und ruhige Menschen sind dort angesehen (*Fenner*, 2021). In der Sprache der Mandarin bedeutet der Ausdruck «schüchtern» oder «ruhig», dass man sich richtig verhält. Sensibilität wird mit «verständnisvoll» übersetzt und als Kompliment aufgefasst (*Aron*, 2024). *Aron* vermutet zudem, dass aufgrund des kulturellen Hintergrundes der Forscher selbst Ergebnisse von Studien anders ausfallen können. In Japan, China und Schweden, wo Feinfühligkeit mehr geschätzt wird, erwarten Forscher, dass sensible Menschen leistungsfähiger sind

und finden auch entsprechende Daten. Zum Beispiel setzten sie unterschiedlich sensible japanische Kinder Stress aus, während sie eine motorische Aufgabe lösen müssten. Sie fanden, dass die hochsensiblen Kinder weniger Fehler machten als die anderen Kinder der Klasse (*Nagane,* 1990).

In der westlichen Kultur dominiert eher der Idealtypus des Menschen, der extravertiert, belastbar, gesellig, flexibel und wettbewerbsfähig ist und sich mit seiner einzigartigen Persönlichkeit behaupten kann. Viele Hochsensible weichen von dieser Beschreibung ab und es wird ihnen geraten, doch mehr aus sich herauszukommen oder sich nicht so anzustellen.

Auf die Frage, ob Hochsensible sich diesem Ideal anpassen sollten, kommen wir später zurück. Zunächst soll der Einfluss des Zeitgeistes im Folgenden Kapitel anhand eines Extrembeispiel, den weit verbreiteter Erziehungspraktiken im Nationalsozialismus und ihren Auswirkungen, veranschaulicht werden.

4.1 Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind

In ihrem Buch «Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind. Über zwei NS-Erziehungsbücher» unternimmt *Sigrid Chamberlain* (2020) eine historisch-kulturelle Analyse der Erziehung- und Familienideale im Nationalsozialismus. Sie beschreibt darin die nationalsozialistische Frühpädagogik im Dritten Reich und ihre längerfristigen gesellschaftlichen Auswirkungen. Sie untersucht dazu die Erziehungsanweisungen von *Johanna Haarer*, vor allem den Ratgeber «Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind» und verknüpft sie mit Zielvorstellungen aus Hitlers Denken, wie sie unter anderem in «Mein Kampf» formuliert sind. *Haarers* praktische Empfehlungen sind nicht nur nüchterne Pflege- und Erziehungs-Tipps, sondern politische Propagandaschriften. Kinder sollten von Geburt an zu Gehorsam, Härte und emotionaler Distanz erzogen werden. Ihre Bücher erreichten hohe Auflagen und wurden von sehr vielen Menschen gelesen. Kinder sollten nicht verwöhnt werden, Nähe und Zärtlichkeit werden als «Schwäche» bewertet und emotionale Bindung wird bewusst eingeschränkt. Nach der Geburt sollte das Kind «zur Seite gelegt werden» und allein in einem Raum sein. Erst nach 24 Stunden soll es der Mutter zum ersten Mal zum Stillen gebracht werden. Laut *Haarer* brauche die Mutter Strenge, Beharrlichkeit und Unerbittlichkeit. Auch das Schreien dürfe nicht bekämpft werden durch Herumtragen, Wiegen oder Stillen. «Versagt auch der

Schnuller, dann, liebe Mutter, werde hart! Fange nur ja nicht an, das Kind aus dem Bett herauszunehmen, es zu tragen, zu wiegen…Das Kind begreift unglaublich rasch, dass es nur zu schreien braucht, um eine mitleidige Seele herbeizurufen… und der kleine, aber unerbittliche Haustyrann ist fertig.» so *Haarer* (1938, zitiert nach *Chamberlain*, 2020, S.27).

Hitler und andere Theoretiker des Nationalsozialismus wollten, dass Kinder vom ersten Lebenstag an so erzogen wurden, dass sie in den Apparat des nationalsozialistischen Staates passen und sich idealerweise bedingungslos fügen. «Er (der Staat, d. V.) hat seine Erziehungsarbeit so einzuteilen, dass die jungen Körper schon in ihrer frühesten Kindheit zweckentsprechend behandelt werden und die notwendige Stählung für das spätere Leben erhalten…Diese Pflege- und Erziehungsarbeit hat schon einzusetzen bei der jungen Mutter. So wie es möglich würde, im Lauf der jahrzehntelangen sorgfältigen Arbeit infektionsfreie Reinlichkeit bei der Geburt zu erzielen und das Kindbettfieber auf wenige Fälle zu beschränken, so muss und wird es möglich sein, durch gründliche Ausbildung der Schwestern und Mütter selber schon in den ersten Jahren des Kindes eine Behandlung herbeizuführen, die zur vorzüglichen Grundlage für die spätere Entwicklung dient.» (*Hitler,* 1938, zitiert nach *Chamberlain*, 2020, S.7). Diese frühkindliche nationalsozialistische Erziehung und Prägung wirkte auch lange nach 1945 nach. Viele waren sich nicht bewusst, was sie damit weitergaben. *Chamberlain* beschreibt in ihrem Buch auch, wie lange Zeit dieses Selbstverständliche nicht bewusst wahrgenommen, geschweige denn kritisiert wurde.

Mensch wird man durch den Mitmenschen. Diese gegebene Bezogenheit auf andere kommt im *Intersubjektivitätsaxiom* und im *Ko-existenzaxiom* der *Integrativen Therapie* zum Ausdruck. Die Säuglingsforschung zeigt klar, dass es insbesondere in der ersten Zeit nach der Geburt äusserst sensible Phasen der Entwicklung gibt. Am Anfang des Lebens ist die Haut das wichtigste Kommunikationsorgan zwischen Neugeborenem und Mutter. Das Kind kann schon in der ersten Woche nach der Geburt den Geruch der Mutter von dem einer anderen Person unterscheiden. Im zweiten und dritten Monat können vermehrt sogenannte *gazing dialogs* zwischen Kind und Mutter / Vater / Bezugsperson und ein allmähliches Anwachsen mimischer und vokaler Expressivität beobachtet werden. In der Caregiver-Kind-Interaktion kommt es in Situationen intimer emotionaler Kommunikation und Interaktion zu

Mustern des *intuitive parenting:* Blickdialoge, prosodische Vokalisationen, tonusprüfende Berührungen des Gesichtes (*Petzold, van Beek & van der Hoek*, 1994a, Neueinstellung 2016). Angesichts dessen verwundert es nicht, dass oben beschriebene NS-Praktiken zu ausgeprägten Bindungs- und Beziehungsstörungen führten, deren Folgen auch heute noch weit verbreitet sind (*Chamberlain*, 2020).

Während meiner eigenen psychotherapeutischen Tätigkeit kam eine ca. 60-jährige Frau aufgrund von Schlafstörungen, ständiger innerer Unruhe und Erschöpfung zu mir in Therapie. Sie arbeite in einem sozialen Beruf und habe sich nun seit zwei Jahren keinen Urlaub mehr gegönnt. In einem der ersten Gespräche erzählte sie mir, wie sie von ihrer Mutter aufgezogen worden war. Ihre Mutter habe sie bereits als Säugling weinen lassen und kaum auf den Arm genommen. Sie sei meist allein in einem Zimmer gewesen. Dies habe ihre Mutter ihr in selbstverständlicher Art und Weise erzählt und sehe es auch heute noch als richtig an, da es nicht gut sei, Kinder zu verhätscheln. Das hätte sie selbst so mitbekommen und auch in ihrem Umfeld sei das völlig normal gewesen so. Meine Patientin selbst habe aber ein liebevolles und inniges Verhältnis zu ihren eigenen Kindern. Dies habe ihre Mutter aber stets bemängelt. Es sei nicht gut, Kinder zu verwöhnen, das würde sich später rächen. Sie selbst könne sich nicht daran erinnern, als Kind von ihrer Mutter liebevoll in den Arm genommen oder getröstet worden zu sein. Sie habe sich daher oft unbeachtet und unnütz gefühlt und den Eindruck gehabt, nur im Weg zu sein. Dies sei ein Gefühl, dass sie auch heute noch oft in anderen Beziehungen habe. Sie habe Mühe, für eigene Bedürfnisse einzustehen, sie überhaupt wahrzunehmen. Sie habe oft Schuldgefühle und sei in dauernder innerer Anspannung. Im Inneren denke sie «Du darfst nichts wollen!» Das ignoriert werden habe sich dann in ihrer Ehe wiederholt. Es habe jedoch viele Jahre gebraucht, bis sie dies überhaupt bemerkt habe. Im Lauf der Therapie konnte sie auch verstehen, dass die Art und Weise, wie sie mit sich selbst umging, viel damit zu tun hatte, wie mit ihr umgegangen wurde. Sie konnte Trauer zulassen, über ihre Einsamkeit als Kind und später auch über das Unvermögen ihrer Mutter, ihre Tochter liebevoll grosszuziehen.

Die benannten Zitate aus *Chamberlains* Buch und das Beispiel aus meiner Praxis zeigen auf eindrückliche und erschreckende Weise den Einfluss von Zeitgeist und kollektiven mentalen Repräsentationen.

Der deutsch-britische Soziologe *Norbert Elias* (1939) - einer der einflussreichsten Gesellschaftskritiker des 20. Jahrhunderts - zeichnete in seinem Hauptwerk «Über den Prozess der Zivilisation» die Transformation menschlichen Verhaltens in Europa nach, das über Jahrhunderte hinweg durch Disziplinierung zunehmend verfeinert wurde und den Menschen für Grenzüberschreitungen sensibler machte. Den Nationalsozialismus sah er als extremen Rückschritt in Gewalt und Aggression in diesem Zivilisationsprozess, den er unter anderem darin begründet sah, dass manche Kontrollmechanismen weniger stabil waren, wodurch radikale Ideologien leichter wirken konnten. Erst nach 1945 konnte sich nach *Elias* der Zivilisationsprozess weiter fortsetzen hin zu stärkerer Affektkontrolle und stabilen demokratischen Strukturen. Die Methoden dafür waren Affektregulation, Dämpfung der Triebe und die Ausbildung eines kontrollierenden Über-Ichs. So wurden aus Fremdzwängen Selbstzwänge und regulierende Scham- und Peinlichkeitsgefühle. Auch gegenwärtig sind wir Formen der sozialen Selbstkontrolle ausgesetzt, zum Beispiel dadurch, dass vermehrt auf Sprache und Meinungsäusserungen geachtet wird und bestimmte Formulierungen sozial sanktioniert werden.

4.2 Die hochsensible Gesellschaft

Die «Me-Too»- und «Black-Lives-Matter»-Bewegungen - beide haben ihren Ursprung in den USA - gingen mit einem Sensibilitätsschub einher und führten auch hierzulande zu gesellschaftlichen Debatten, öffentlichen Demonstrationen und teilweise institutionellen Veränderungen. Menschen, die wachsam sind für soziale Ungerechtigkeit, strukturelle Diskriminierung, Rassismus, sexuelle Gewalt und Machtmissbrauch werden als «woke» bezeichnet. Kritische Kreise sehen dadurch die Meinungsfreiheit eingeschränkt und sehen in der Regulierung der Sprache eine Bevormundung. Auch der Begriff «Snowflake» stammt aus den USA und bezeichnet vor allem jüngere Menschen (meist sind damit Millennials und die Generation Z gemeint), die überempfindlich, schnell beleidigt und schlecht kritikfähig sind und keine gegenteiligen Meinungen aushalten können. Das Wort «Schneeflocke» steht dabei metaphorisch für etwas Einzigartiges, aber auch Zerbrechliches.

In der Sendung Philosophischer Stammtisch des Schweizer Fernsehens vom 14.11.2021 (Auf dem Weg zur hypersensiblen Gesellschaft? - Sternstunde Philosophie - Play SRF) wurde die Frage diskutiert, ob wir dabei sind, zu einer

hypersensiblen Gesellschaft zu werden. Menschen sind verletzliche Wesen. Dafür sensibler zu werden, ist sicherlich ein Zeichen moralischen Fortschrittes. Unsere Empfindlichkeit wächst, doch damit verbunden können auch Spannungen zwischen uns entstehen, wenn die Grenzen des Zumutbaren neu vermessen werden. Es stellen sich viele Fragen wie z.B.: Wo fängt Sexismus an? Bei einer Berührung am Gesäss oder bereits beim Gebrauch des generischen Maskulinums? Oder: Ist die Frage «Wo kommst du her?» bereits Rassismus oder bloss eine harmlose Erkundigung? Stehen bei der Generation «Snowflake» immer nur die eigenen Empfindlichkeiten im Vordergrund und droht so der Blick für das grosse Ganze verloren zu gehen? Und wo schlägt Verletzlichkeit in Verweichlichung um?

4.3 Sensibilität und Resilienz

Die deutsche Philosophin und Autorin *Svenja Flaßpöhler* (2021) hat sich in ihrem Buch «Sensibel. Über moderne Empfindlichkeit und die Grenzen des Zumutbaren» mit solchen Fragen beschäftigt. Sie sieht in einem Mehr an Sensibilität eine Errungenschaft und wichtigen Faktor der für den zivilisatorischen Fortschritt. Historisch ist es infolge von Phasen extremer Gewalt, beispielsweise der systematischen Ermordung der europäischen Juden, zu entscheidenden Sensibilisierungsschritten gekommen, die sich beispielsweise im deutschen Grundgesetz mit dem ersten Artikel zum unantastbaren Schutz der Würde des Menschen zeigt. Was die Grenze des Respektes überschreitet, ist aber keineswegs für alle Zeiten festgesetzt und unumstritten. Während es lange Zeit als unproblematisch galt, von «Frauen» und «Männern» zu reden, wird dies heute als transfeindlich erlebt (*Flaßpöhler*, 2021).

In der *Integrativen Therapie* wird eine auf die jeweilige Situation ausgerichtete **Diskursethik** vertreten, die in der *Intersubjektivität* und der *Unversehrtheit* des Menschen gründet. Im Zentrum steht dabei die Kommunikation in Form eines rational-argumentativen Dialoges, welcher die gerechtfertigten Bedürfnisse eines jeden Menschen berücksichtigt. Das Ziel, welches damit verfolgt wird, ist die Erarbeitung gerechtfertigter Normen (*Petzold,* 2003a).

Flaßpöhler ortet dort eine Gefahr, wo die konstruktive Kraft der Sensibilität in Destruktivität umschlägt, wenn sie, statt zu verbinden, trennt und zersplittert und zu

einem Riss in der Gesellschaft führt. Einerseits seien wir mehr denn je damit beschäftigt, die Grenze des Zumutbaren neu zu definieren, was sich beispielsweise in Debatten um eine gendergerechte Sprache oder Trigger-Warnungen zeige. Andererseits würden sich Betroffene und Nicht-Betroffene oft unversöhnlich gegenüberstehen, was zu einer Erosion der demokratischen Diskurskultur führe.

Flaßpöhler vertritt die These, dass die Gesellschaft sich nicht darin erschöpfen könne, jede Verletzung und jeden Schmerz zu vermeiden und dass es genauso wichtig sei, die Widerstandskraft der Menschen zu stärken. Sie stellt der Sensibilität daher die Resilienz zur Seite und sagt, dass es beides brauche, um Gegenwart und Zukunft zu meistern. Sie bezeichnet demzufolge Resilienz nicht als Feindin der Sensibilität, sondern als Schwester.
Mit dem Blick auf Weltkriege und die im Menschen wohnende Grausamkeit, die unter bestimmten Bedingungen hervorbrechen kann, werde Widerstandskraft bzw. Resilienz oft gleichgesetzt mit Gefühllosigkeit, Verpanzerung und Härte, so *Flaßpöhler*. Hier kann wieder ein Bezug gemacht werden zu den bereits beschriebenen NS-Erziehungspraktiken. *Flaßpöhler* bezeichnet mit Resilienz aber nicht Härte, sondern eine positive Plastizität, die aus Verletzlichkeit erwächst, was durchaus mit der Definition von Resilienz der Integrativen Therapie vereinbar ist.

Mit **Resilienz** bezeichnet man in der *Integrativen Therapie* die psychologische bzw. die psychophysiologische Widerstandsfähigkeit, die Menschen befähigt, psychologische und psychophysische Belastungen ('stress, hyperstress, strain') unbeschädigt auszuhalten und zu meistern. Es handelt sich um Widerstandskräfte, die aufgrund submaximaler, bewältigbarer Belastungssituationen, welche ggf. noch durch protektive Faktoren abgepuffert wurden, in der Lebensspanne ausgebildet werden konnten. Sie haben eine Art 'psychischer Immunität' gegenüber erneuten, ähnlich gearteten Belastungssituationen oder kritischen Lebensereignissen zur Folge und erhöhen damit die Bewältigungskompetenz des Subjekts bei Risiken und bei 'stressful life events'. Da Resilienz für unterschiedliche Belastungen differentiell ausgebildet wird, sprechen wir im Plural von Resilienzen (*Petzold,* 2004c).

In der Integrativen psychologischen Resilienztheorie wird über eine gegebene Grundausstattung an Resilienz weitere Resilienzkraft, durch protektive Faktoren situationsspezifisch und / oder in übergreifender Weise generiert, sowie durch

Überwindungserfahrungen eine **differentielle Resilienz** gewonnen *(Petzold, Sieper & Mathias-Wiedemann,* 2022)

Flaßpöhler stellt *Emmanuel Lévinas* - der den Menschen als wesenhaft verletzlich sah - *Friedrich Nitzsche* gegenüber, der davon ausging, dass Resilienz aus Krisen wächst. *Friedrich Nitzsche* meinte, dass die Wunde es sei, aus der die Kraft entstehe und an der der Mensch wachsen könne. *Nietzsche* hat Resilienz zum eigentlichen Ideal erhoben im Sinne «Was mich nicht umbringt, macht mich stark!» Es gehe also darum, auch Widrigkeiten anzunehmen, so entstehe Resilienz (*Flaßpöhler,* 2021). *Emmanuel Lévinas* sah das anders. Er, der im Gefangenenlager inhaftiert war und der seine ganze Familie durch Verbrechen der Nationalsozialisten verloren hatte, wies darauf hin, dass der Mensch verletzlich sei und genau diese Sensibilität ihn zum Menschen mache, sowie uns Menschen untereinander verbinde. Es gehe nicht darum, diese Schwäche auszumerzen, sondern uns gegenseitig zu schützen. Der Sinn für die Verwundbarkeit des Anderen sei die Grundlage für Humanität. Es sei wichtig, verletzlich zu bleiben, also die Wunde nicht zu schliessen, damit sich die Geschichte nicht wiederhole und von Empathie getragenes Handeln hervorgerufen werde (*Flaßpöhler,* 2021).

Flaßpöhler möchte in ihrem Buch darlegen, dass Resilienz und Sensibilität nur in Opposition stehen müssen, wenn sie verabsolutiert würden und möchte beide in ein Bündnis bringen. Sie findet sowohl eine verabsolutierende Resilienz unzumutbar, da sie alle Ansprüche der Anderen an sich abprallen lässt, als auch eine verabsolutierende Sensibilität, da sie den Menschen zu einem verletzlichen Wesen mache, das sich selbst nicht zu helfen wisse. Es gehe darum, Menschen zu stärken und zu ermächtigen. So sollen Eltern ihre Kinder beispielsweise nicht vor allem beschützen. Es müsse nicht jeder Schmerz ausgehalten werden, aber auch nicht jeder Schmerz verhindert werden, so *Flaßpöhler.*

Doch welcher Schmerz soll verhindert und welcher auch mal ausgehalten werden? An dieser Stelle lohnt sich die Frage zu stellen, ob wir Menschen tatsächlich sensibler geworden sind? Oder sind wir nicht eher verpanzerter und angesichts der Kriege, Klimafrage und Umweltzerstörung abgestumpft? Sollten wir nicht etwas weniger empfind*lich* sein, d.h. nicht alles so persönlich nehmen und dafür

empfind*samer* werden für die Zerstörung unseres Planeten, unseres gemeinsamen Zuhauses?

Georg Simmel (1903) hat den Grossstadtmenschen am Anfang des 20. Jahrhunderts analysiert. Er hat das Phänomen beschrieben, dass immer dann, wenn Menschen überreizt seien, es zu einer Desensibilisierung komme und Menschen einen Filter oder eine Art Scheuklappen aufsetzen müssten, um mit der Überreizung klarzukommen. Die moderne Grossstadt sei durch eine nie dagewesene Reizdichte geprägt: ständige Sinneseindrücke, Geräusche, Informationsflut. Als Schutzmechanismus entwickle sich emotionale Abflachung, Gleichgültigkeit und eine distanzierte Haltung Anderen gegenüber.

Dazu ein weiteres Beispiel aus der Praxis: Ein 20-jähriger Student kommt aufgrund einer Dysthymia zu mir in Therapie. Er empfinde sein Leben als sinnlos, beschreibt sein Gefühlsleben als flach und dumpf. Er frage sich, warum er sich ein so langes Studium überhaupt antun soll. Wenn er auf die Welt schaue, mit all den Kriegen und der Zerstörung der Natur, sehe er keine Perspektive, weder für sich selbst noch für eigene Kinder, weshalb er vom Wunsch abgekommen sei, eine eigene Familie zu gründen. Da diese Perspektiven für ihn so quälend seien, lenke er sich in seiner Freizeit mit Computerspielen ab. Denn er als einzelne Person könne sowieso nichts tun, weshalb er resigniert habe.

Zum Integrativen *differentiellen Resilienzbegriff* gehört auch der Einbezug ökopolitischer und bioökonomischer Perspektiven. Denn die ökologische Situation hat sich dramatisch verschärft und die Welt ist nicht friedlicher geworden. Die Migrantenströme, die Gewalt und Elend entfliehen wollen, die vergessenen oder unbeachteten Kriege in aller Welt, schaffen einen *beunruhigenden Zeitgeist*, der viele Menschen belastet und bedrückt. Der Klimawandel ist in seiner Dramatik unabweislich. Es ist wichtig, auf diese Fakten zu schauen, statt sie zu dissoziieren, denn sie betreffen unser Leben und Zusammenleben insgesamt. Dazu braucht es *komplexe Empathie* (*Petzold*, 2016l).

4.4 Komplexe Empathie

Die Literatur und Philosophie des 18. Jahrhunderts - der Epoche der Empfindsamkeit - beschäftigte sich besonders mit dem Ein- und Mitfühlen und mit dem Verhältnis von Gefühl und Moral. *David Hume* folgte dem Empirismus, nach dem nichts, auch nicht

die Moral, ohne Erfahrung existiert. Die Moral müsse also in unseren Gefühlen verankert sein. Unser gemeinsames Menschsein verbinde uns und lasse uns mitfühlen. Weiter ging er davon aus, dass tugendhafte Handlungen positive Gefühle erzeugen und lasterhafte negative. *Jean-Jacques Rousseau* sah in der Fähigkeit, mit anderen Kreaturen mitzuleiden, die Triebfeder des Guten und sah das Mitleid als Kern des Gewissens. Dieses sei durch Erziehung zur Sensibilität zu fördern (*Flaßpöhler,* 2021). In der *Integrativen Therapie* wird Empathie folgendermassen definiert:

Empathie kann man als zwischenmenschliches, zwischenleibliches Geschehen verstehen, bei dem es um das differenzierte Erfassen des jeweils Anderen und des eigenen Selbst in Kontext und Kontinuum geht (*Petzold,* 2019j); Petzold, Mathias-Wiedemann 2019.

Empathie setzt aus integrativer Sicht die Fähigkeit von Intuition voraus bzw. ist mit ihr unlösbar verbunden und kann definiert werden als das Zusammenwirken eines genetisch disponierenden Verhaltensprogramms mit aktualer, subliminaler und supraliminaler sozialer Wahrnehmung und ihrer mnestischen Resonanz aufgrund vorgängiger Erfahrungen und antizipierender Entwürfe, wodurch ein affektives Teilnehmen an dem, was ein anderer empfindet, möglich wird sowie identifikatorische und antizipierende Leistungen, die Voraussetzungen für mitmenschliches Engagement sind (*Petzold*, 2003a).

Max Scheler (1985/2017), der als Mitbegründer der modernen philosophischen Anthropologie gilt, beschäftigte sich auch mit der dunklen Seite der Empathie. In seinem Werk «Wesen und Formen der Sympathie» schrieb er: «Dem Grausamen ist der Schmerz oder das Leid, das er bereitet, durchaus in einer Funktion des Nachfühlens gegeben. Er hat gerade die Freude am Quälen und der Qual des Opfers» (*Scheler,* 1985/2017, S. 25). Die philosophische Anthropologie auf Ebene der Metatheorien der Integrative Therapie, wird in der bereits erwähnten ***anthropologischen Grundformel*** deutlich, hier die Version von 2012:

Der Mensch ist fundamental Ko-existiernder. Er ist Mensch als Mitmensch (consors), angewiesen auf die 'Andersheit des Anderen' (Lévinas), ja auf seine Fremdheit,

durch die allein er seine Eigen- und Besonderheiten als eine vielfältige, eine komplexe Persönlichkeit gewinnen kann: Er ist 'ab ovo' ein zoon politikon, ein soziales Wesen (Aristoteles), das von der Intentionalität seiner Leiblichkeit her (*Merleau-Ponty*) auf differenzierend-wahrnehmende (aisthesis), integrierend-verarbeitende (episteme) und kreierend-handelnde (poiesis) Interaktion mit der Welt (Bernstein) ausgerichtet ist und auf die Kommunikation mit Menschen (Mead) in einer intersubjektiveren Qualität (*Marcel*) zentriert. Er hat dabei ein altruistisches Potential (Kropotkin), aber auch ein höchst destruktives (Freud), das es zu kennen, anzuerkennen, zu verstehen. und zu meistern gilt - in lebenslanger Entwicklung (Janet)" (*Petzold*, 2012l).

Hominität bezeichnet die Menschennatur in ihrer biopsychosozialen Verfasstheit und ihrer ökologischen und kulturellen Eingebundenheit und mit ihrer individuellen und kollektiven Potenzialität zur Destruktivität / Inhumanität, aber auch zur Dignität / Humanität durch symbolisierende und problematisierende Selbst- und Welterkenntnis. Aus ihr erwachsen die menschlichen Vermögen zu engagierter Selbstsorge und Gemeinwohlorientierung, zu kreativer Selbst- und Weltgestaltung, zu Souveränität und Solidarität durch Kooperation, Narrativität, Reflexion, Diskursivität in sittlichem, helfendem und ästhetischem Handeln – das alles ist Kulturarbeit und Grundlage von Humanität (*Petzold,* 2002b).

Der Mensch ist also aus Sicht der *Integrativen Therapie* nicht von Grund auf gut und kann Empathie auch verwenden, um anderen zu schaden. Unter *dunkler Empathie* wird die Nutzung komplexer empathischer Strategien und Fähigkeiten verstanden, in unethischer, devianter Weise, um Menschen und soziale Systeme unter Einsatz empathiemethodischer Prinzipien und Techniken (z. B. Einschüchterung, Verhöre, Folter, aber auch übervorteilende und betrügerische Aktivitäten) zu manipulieren oder sie emotional und materiell auszubeuten und abhängig zu machen, intransparent, gegen ihren Willen und gegen ihre Interessen, zum Schwächen und Brechen ihres Willens und zur Einschränkung ihrer Entscheidungsmöglichkeiten“ (*Petzold &Mathias-Wiedemann*, 2019a).

Das differentielle und integrative Empathieverständnis umfasst drei Komponenten von Empathie:

Kognitive Empathie: *Verstehen*: d.h. jemand versteht auf der kognitiven Ebene, wie es einem anderen gehen könnte (siehe Mentalisierung, Theory of Mind, Perspective Taking), was allerdings immer nur „annähernd verstehbar" bedeutet und noch kein „Verständnis" einbeziehen muss oder die Bereitschaft zur Hilfeleistung. Indes stellt kognitives empathisches Verstehen für beides eine wesentliche Voraussetzung dar.

Emotionale Empathie: *Mitfühlen:* d.h. jemand erfühlt auf der emotionalen Ebene, wie ein anderer sich fühlen könnte oder er empfindet eine emotionale Resonanz durch „emotionale Ansteckung". Auch das ist immer nur näherungsweise möglich und bedeutet noch kein emotionales Engagement als „Mitgefühl" oder auch als „Mitleid".

Somatosensible bzw. somato-sensumotorische Empathie: *Mitschwingen*: d.h. jemand vermag auf der leiblichen Ebene näherungsweise die interozeptiven „body states" eines anderen mit zu erspüren, im „eigenleiblichen Spüren" zu erfassen, unterstützt durch emotionale Ansteckung, Spiegelneuronen oder durch physiologische Trigger wie Pheromone, Geruch und Geschmack. Das ist immer mit der Aktivierung eigener, ähnlicher Physiologie verbunden (Herzschlag, Tonus, Turgor, Atmung, adrenerge, oxytocinerge usw. Anflutungen). Es sind Synchronisierungen, die vom Kontakt über Berührtheit und Bewegtheit, bis hin zu starker Betroffenheit, überflutender Aufgewühltheit oder zu schwerer Erschütterung führen können, letzteres, wenn die Selbstregulationsfähigkeiten schwach sind (*Petzold, Mathias-Wiedemann* 2019a).

All diese komplexen empathischen Resonanzprozesse finden in einem sozialen und ökologischen Kontext und Kontinuum statt. Daher kann auch von *kontextualisierter* und *ökologischer Empathie* gesprochen werden. Aus der *sozialen Empathie* kann die Bereitschaft wachsen, sich auch prosozial zu engagieren, aus *komplexer Naturempathie* ein «caring for nature and caring for life». Komplexe positive Empathie stützt persönliche Gewissensarbeit und kann so zu Altruismus und Meliorismus führen (*Petzold & Mathias-Wiedemann,* 2019a).

Altruismus ist die in kritisch-wertetheoretischer Reflexion gewonnene Entscheidung zu einem solidarischen Eintreten für Menschen in Not (ungeachtet ihrer Herkunft), um ihnen in Gefahr, Notlagen und Elend zu helfen, weil man das als menschenwürdig und gerecht ansieht. Durch engagiertes Eintreten für eine solche prinzipielle Hilfeverpflichtung, die auch in Gewährleistung der Dignität und Integrität der Hilfebedürftigen umgesetzt werden muss, darf man auch für sich in Notsituationen Beistand erhoffen. Damit sind Selbstsorge und Sorge für den Anderen in engagierter Praxis verbunden (*Petzold, Orth & Sieper*, 2013a).

Meliorismus ist eine philosophische und soziologische Sicht (philosophiegeschichtlich in vielfältigen Strömungen entwickelt), die danach strebt, die Weltverhältnisse, die Gesellschaften oder die Menschen zu "verbessern", in dem man sich für die Entfaltung und Nutzung von Potentialen engagiert. Meliorismus setzt dabei voraus, dass im Verlauf historischer Prozesse und kultureller Evolution Gesellschaften verbessert werden können, Fortschritt im Sinne einer kontinuierlichen Entwicklung zum Besseren möglich ist und mit Vernunft, wissenschaftlichen Mitteln, materiellen Investitionen und potentialorientiertem sozial-humanitärem und ökologischem Engagement vorangetrieben werden kann (*Petzold, Orth & Sieper,* 2013a).

Melioristisches und altruistisches Handeln – das auf komplexer Empathie gründet – ist durch ethische Positionen fundiert, nämlich intersubjektiv-ethisch, um Menschenwürde und Integrität zu gewährleisten, sowie ökophilie-ethisch, um Naturschutz und Öko-Caring sicher zu stellen (*Petzold & Mathias-Wiedemann,* 2019a).

Der Zusammenhang zwischen empathisch fundiertem, melioristischem und altruistischem Handeln und der Wahrnehmungs- sowie Verarbeitungssensitivität von Individuen eröffnet die Frage, welche Rolle unterschiedliche Sensibilitätsausprägungen für die gesellschaftliche und ökologische Verantwortung spielen können. Vor diesem Hintergrund rücken insbesondere hochsensible Menschen in den Fokus der Betrachtung. Aufgrund ihrer ausgeprägten sensorischen Empfindsamkeit, ihrer tiefgehenden Informationsverarbeitung und ihrer hohen sozialen Sensitivität wird ihnen häufig ein besonderes Potenzial für empathisches und verantwortungsorientiertes Handeln zugeschrieben. Es kann daher diskutiert

werden, inwiefern diese Eigenschaften nicht nur individuelle Besonderheiten darstellen, sondern auch einen gesellschaftlichen Nutzen entfalten können. Das folgende Kapitel widmet sich daher der Frage, welchen Beitrag hochsensible Menschen für soziale und ökologische Zusammenhänge leisten können.

5. Wozu braucht die Gesellschaft Hochsensible?

In der umfangreichen Ratgeberliteratur wird zumeist betont, dass Hochsensibilität eine gute und wertvolle Veranlagung sei, die sowohl für das Individuum als auch für die Gesellschaft von Nutzen sei.

Oft wird das Argument genannt, dass das Hervorbringen von ca. 15 - 30 Prozent Hochsensiblen sich evolutionär als sinnvoll erwiesen habe, dies nicht nur beim Menschen, sondern auch bei höheren Tieren wie Primanten, Katzen, Hunden oder Pferden (*Aron,* 2024). Die angegebene Prozentzahl ist einerseits gar nicht unumstritten und müsste weiter überprüft werden. Andererseits ist es aus formallogischen Gründen nicht zulässig, von «evolutionär nützlich» zu reden, da hier empirisch-deskriptive und normativ-wertende Ebenen vermischt werden. Dies wird als naturalistischer Fehlschluss bezeichnet (*Fenner*, 2020). Des Weiteren wird argumentiert, dass Diversität gut für das ökologische Gleichgewicht sei, um eine breite Palette von gesellschaftlichen Nischen abzudecken. Insofern könnten unterschiedlich sensible Menschen unterschiedliche Situationen und Aufgabenstellungen meistern.

Ein weiteres häufig verwendetes Argument besagt, dass jeder Mensch ein Original sei und daher eine Daseinsberechtigung habe. Die Menschen sollten ihre einzigartigen Muster und Eigenschaften schätzen und anerkennen. Plausibel ist ein solches Argument aber nur vor dem Hintergrund einer metaphysischen Vorstellung der Welt als strukturierter Ordnung, die an sich vernünftig ist und die jedem Wesen und Ding seinen Platz und seine Aufgabe im Kosmos zuweist (*Fenner*, 2021). Wir sind hier also bei Fragen zu Mensch- und Weltbildern und zum Sinn des Lebens angelangt. Die Integrative Therapie befasst sich in ihrem *Tree of Science* auf der Ebene der *Metatheorien* mit genau solchen Fragen.

Wichtige metatheoretische Axiome der *Integrativen Therapie* sind das *Ko-existenz-* und das *Intersubjektivitäts-Axiom*. Das heisst, Sein ist immer Mit-Sein. Der Mensch lebt in und mit der Gesellschaft mit anderen, er ko-existiert. Es besteht eine gegebene Bezogenheit auf den Mitmenschen, die in der sozialen Natur des Menschen wurzelt. Er ist niemals losgelöst von einem Lebenszusammenhang, einem lebens- und sozialweltlichen Bezug zu begreifen. Die Metatheorie der Integrativen Therapie befasst sich auch mit grundlegenden ethischen Fragestellungen. Zu ihren zentralen Leitwerten zählen unter anderem die Gewährleistung von Intersubjektivität, die Ehrfurcht vor dem Leben, der Schutz der Unversehrtheit und Integrität des Lebendigen, die Sicherung von Lebensqualität, die Verhinderung von Unterdrückung sowie die Wertschätzung der Andersheit des Anderen (*Petzold,* 2003a). Vor diesem ethischen Hintergrund wird im Diskurs um Hochsensibilität häufig argumentiert, dass hochsensible Menschen aufgrund ihrer ausgeprägten Wahrnehmungs- und Empathiefähigkeit über besondere ethische Sensibilitäten verfügen. Daraus ergibt sich die Annahme, dass sie soziale und ökologische Zusammenhänge besonders differenziert wahrnehmen und sensibel auf Fragen von Verantwortung, Fürsorge und Gerechtigkeit reagieren.

5.1 Besondere ethische Qualifikationen

Das Argument besonderer ethischer Qualifikation besagt, dass sich Hochsensible an hohen Idealen wie Gerechtigkeit und Moral orientieren. In vielen Selbsthilfe- und Ratgeberbüchern wird geschrieben, dass niemand einen besseren Beitrag zu mehr Menschlichkeit leisten könne als Hochsensible. Es ist keine Frage, dass herausragende ethische Qualifikationen im humanitären und Umweltbereich höchst relevant sind, in einer Zeit, in der sich soziale Ungleichheit und ökologische Krisen zunehmend verschärfen. Viele Hochsensible zeichnen sich durch ein hohes Harmoniebedürfnis und Verantwortungsbewusstsein, grosse Empathie und ein vernetztes Denken aus. Sie wünschen sich Fairness und Gerechtigkeit und setzen sich für Benachteiligte und Notleidende ein (*Parlow,* 2015). Ihr Mitfühlen mit Mitmenschen und auch Tieren macht es ihnen schwer, egoistisch und rücksichtslos zu handeln. Wie wir im Kapitel 4.4 bereits sahen, sind jedoch weder eine ausserordentliche Empathiefähigkeit noch Hochsensibilität an sich eine Garantie für moralisch richtiges Handeln. Sympathie und Mitleid führen also keineswegs

automatisch zu richtigem Verhalten. Da Mitgefühl in der Regel mit nahestehenden Personen viel intensiver ist als mit Fremden, kann auch empathisches Handeln zu ungerechten Handlungen führen. Ausserdem können zu viel Mitgefühl und eine zu plastische Vorstellung einer perfekten Welt, die stark von der aktuellen Situation abweicht, zu Resignation, Ohnmacht und Überforderung führen. Es braucht nebst der emotionalen Ebene ebenso kognitive Fähigkeiten wie ein multiperspektivisches Denken und eine gute Vorstellungskraft, worüber viele Hochsensible verfügen. Es spricht also vieles dafür, dass Hochsensible über ein hohes Mass an moralischer Sensibilität verfügen. Um sagen zu können, dass die Gesellschaft deshalb hochsensible Menschen besonders braucht, müsste diese moralische Sensibilität bei Nicht-Hochsensiblen gar nicht oder weniger ausgeprägt vorkommen. Die These, dass nicht Hochsensible nicht auch für eine bessere Welt eintreten können, ist sicherlich unzutreffend. Um empirisch zu prüfen, ob hochsensible Personen tatsächlich moralischer handeln als Nicht-Hochsensible wären psychologische Verhaltensexperimente oder eine Analyse des moralischen Engagements repräsentativer Personengruppen erforderlich (*Fenner*, 2021).

5.2 Seismografen der Gesellschaft

Man kann sich weiter fragen, ob Hochsensible in besonderem Masse die Aufgabe haben, auf die Folgen der Naturzerstörung, Inhumanität, der Entfremdung und Verdinglichung des Menschen hinzuweisen.

Hochsensible haben eine niedrigere Reizschwelle und intensivere Reizwahrnehmung. Sie denken weit voraus und haben eine differenzierte Beobachtungsfähigkeit. Ihr mehrperspektivisches Denken und intuitives Erfassen von Zusammenhängen und das Erkennen von Unstimmigkeiten in einem System, kann ihnen dabei helfen, mögliche Gefahren und Risiken vorauszusehen. Das Argument der Seismografen der Gesellschaft betont daher die Rolle von Hochsensiblen als Ratgeber oder Warner, um Gefahren und gesellschaftliche Fehlentwicklungen früh zu erkennen.

Allerdings neigen Hochsensible auch dazu, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen und haben Mühe, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Sie reagieren wie die Feuerwehr auf Alarm, aber eben auch auf Fehlalarm. Das Frühwarnsystem Hochsensibler hat also eine hohe Fehlerquote. Hochsensible

können auch zu Dramatisierungen und Katastrophendenken neigen, weshalb ihre Warnungen sachlich überprüft werden müssen. Ihre Intuition ist genauso fehleranfällig wie die aller anderen. Sie können auch keinen höheren Anspruch auf Wahrheit erheben als Nicht-Hochsensible oder Fachexperten (*Fenner*, 2021).

5.3 konkrete Stärken

Hochsensible Menschen werden häufig in helfenden, beratenden oder pädagogischen Berufsfeldern verortet, in denen Empathie sowie ein vertieftes Verständnis für Menschen in schwierigen Lebenssituationen eine zentrale Rolle spielen. In diesem Zusammenhang wird bisweilen angenommen, dass hochsensible Personen über besondere Fähigkeiten verfügen, intuitiv wahrzunehmen, was andere Menschen benötigen. Inwiefern hochsensible Menschen tatsächlich überdurchschnittlich häufig in Bereichen wie Pflege, Therapie oder Beratung tätig sind, wäre jedoch empirisch zu überprüfen.

Gleichzeitig kann die Arbeit mit kranken oder belasteten Menschen auch mit besonderen Herausforderungen verbunden sein. Die intensive Wahrnehmung und das starke Mitfühlen mit dem Leid anderer können dazu führen, dass sich hochsensible Personen stärker verantwortlich fühlen und dadurch ein erhöhtes Risiko für Überforderung oder Burnout entwickeln.

Darüber hinaus wird Hochsensibilität aufgrund der häufig beschriebenen Intensität und Differenziertheit der Sinneswahrnehmung, einer ausgeprägten Fantasie sowie einem reichen Gefühlsleben oftmals mit künstlerischem Schaffen in Verbindung gebracht. Dennoch ist Hochsensibilität nicht als Voraussetzung für künstlerische Produktion zu verstehen. Es bleibt daher fraglich, ob Eigenschaften wie Empathie oder besondere kreative Fähigkeiten tatsächlich ausgeprägter bei hochsensiblen Menschen auftreten und ob sich daraus ableiten lässt, dass die Gesellschaft Hochsensibilität in besonderer Weise «benötigt».

Um weiter über die Frage nachzudenken, wozu die Gesellschaft hochsensible Menschen braucht, soll nun auf einige Kernelemente der Integrativen Therapie eingegangen werden, nämlich Ko-respondez und Ko-kreativität.

5.4 Ko-respondenz und Ko-kreativität

Ko-respondenz ist eine Form intersubjektiver Begegnung und Auseinandersetzung über eine relevante Fragestellung einer gegebenen Lebens- und Sozialwelt, durch die Integrität gesichert, gefördert oder restituiert wird. Sinn existiert nie als Sinn für sich, sondern immer als Sinn mit anderen, als *Kon-sens*, der in Konsens-Dissens-Prozessen gewonnen wird. In Ko-respondenz können Sachzusammenhänge, emotionale oder interpersonale Bezüge geklärt werden. Ko-respondenz meint ein Aufeinander-Antworten, ein Miteinander-Antworten und ermöglicht *Ko-operation* und *Ko-kreation*. Voraussetzung für Ko-respondenz ist die prinzipielle *Ko-existenz* alles Lebendigen. Das Scheitern von Ko-respondenz führt zu Entfremdung, Frontenbildung und Krieg (*Petzold*, 2003a).

Der Begriff *Ko-kreativität* verweist darauf, dass Kreativität stets das Zusammenspiel der Kreativität mehrerer Menschen in ihrer ökologischen Umwelt ist. Ko-kreativität ist das gemeinsame Gestalten von persönlicher und mundaner Lebenswirklichkeit. *Ko-kreationen* als gemeinschaftliche Schöpfung / Erschaffung vollziehen sich durch Prozesse des synoptischen Zusammenfliessens vielfältiger Perspektiven und im synergetischen Zusammenspiel ko-kreativer Menschen, da niemand nur aus sich selbst heraus schöpferisch sein kann (*Petzold & Orth,* 2017b). Die prekären gegenwärtigen Weltverhältnisse, die progredierende anthropogene Naturzerstörung und Devolution macht eine konstruktive Weltgestaltung zur Aufgabe, die auf alle Lebewesen, das Menschentier und die nicht-humanen Tiere sowie die mundane Ökologie gerichtet sein muss. Globale Probleme brauchen Ko-operationen, denn nur ko-respondierend kann das destruktive Gegeneinander beendet werden (*Petzold et al.*, 2022). Dazu braucht es alle Menschen, Hochsensible und Nicht-Hochsensible. Es gilt die Andersheit des Anderen zu respektieren und seine eigenen Stärken nicht nur für sich selbst, sondern für alle Anderen einzusetzen, denn wir leben gemeinsam auf demselben Planeten, teilen uns das Haus der Welt.

Natürlich stellt sich die Herausforderung, wie hochsensible Menschen mit ihren spezifischen Eigenschaften - wie sensorischer Empfindlichkeit, einer Neigung zur Überstimulation, intensiver Informationsverarbeitung und emotionaler Intensität - in ihren jeweiligen sozialen Kontexten ein gutes und gelingendes Leben führen können.

Diese Fragestellung gewinnt insbesondere für die praktische psychotherapeutische Arbeit an Bedeutung und soll im Folgenden näher betrachtet werden.

6 Wie können Hochsensible in unserer Welt glücklich sein?

Hochsensible Menschen berichten bisweilen davon, sich selbst als «nicht normal» zu erleben oder von ihrem sozialen Umfeld als «anders» wahrgenommen zu werden. Doch was ist unter den Begriffen Normalität und Andersheit zu verstehen?

6.1 Normalität und Andersheit

«Normalität» und «Andersheit» sind soziale Konstruktionen, die kritisch zu hinterfragen sind. Der These «Jeder Mensch ist anders» kann die Antithese «Alle Menschen sind gleich» gegenübergestellt werden. Auf empirisch-deskriptiver Ebene sind beide zutreffend. Menschen haben das gleiche Genmaterial und es lassen sich menschliche Grundbedürfnisse beschreiben. In der Integrativen Therapie wird auch von *evolutionären Narrativen* gesprochen, also genetischen Programmen, die sich mit hoher Verhaltensfestlegung aus Organismus-Umwelt-Interaktionen entwickelt haben, zum Beispiel das Narrativ der Erkenntnissuche oder das Affiliationsnarrativ (*Petzold*, 2003a). Gleichzeitig belegen die Neurowissenschaften, dass sich die Erregungszustände der Nervensysteme der Menschen teils erheblich voneinander unterscheiden (*Aron,* 2024). Aus ethischer Perspektive bezieht sich die Aussage «Alle Menschen sind gleich» darauf, alle Menschen mit Achtung, Wertschätzung und Respekt zu behandeln (*Fenner,* 2021).

Normalität im deskriptiven Sinn wird durch statistische Durchschnittswerte ermittelt. Anhand der Gaussschen Kurve kann der mittlere Normbereich ermittelt werden. In ihrer normativen Perspektive meint Normalität die Übereinstimmung mit den in einer Gesellschaft anerkannten Idealen oder Normen. Es werden also Soll-Werte erhoben, die sich nach den von der Mehrheit geteilten Überzeugungen richten, die man auch als *kollektive mentale Repräsentationen* bezeichnen kann. In der Soziologie wird im Anschluss an Michel Foucaults Modell der «Normalisierungsgesellschaft» Normalisierung als Ausrichtung des Lebens an dem, was in einer Gesellschaft als normal gilt, durch soziokulturellen Druck, Zwang und Sanktion erreicht (*Foucault,* 1993). *Fenner* (2021) beobachtet nebst der Tendenz, so sein zu wollen, wie alle anderen, im Zuge der Individualisierung und Wohlstandssteigerung im 20.

Jahrhundert auch das Bestreben nach Anderssein und Einzigartigkeit, indem man sich durch Besonderheit von der Masse abhebt. Sie spricht von einer Normalisierung des Andersseins, in der individuelle Besonderheiten begrüsst werden.

Der französische Soziologe *Alain Ehrenberg* (2004) beobachtet in diesem Zusammenhang eine gesellschaftliche Veränderung. Während die Menschen anfangs des 20. Jahrhunderts unter gesellschaftlichen Ge- und Verboten litten, geraten sie seit den 1960er Jahren zunehmend unter den Druck der Selbstverantwortung und Selbstwerdung. Die Individualisierung birgt neben ihren Chancen und Möglichkeiten auch Gefahren der multiplen Entfremdung, von sich selbst, vom Leib, den Mitmenschen, der Arbeit und der Zeit (*Lugner & Fehrmann,* 2022). Denn der Mensch als Leib-Subjekt ist immer Teil seiner Lebenswelt, er ist eingebettet in Kontext und Kontinuum (*Petzold,* 2003a). Die Selbstoptimierung kann zur Autonomieüberforderung führen, Burnout und Depression können als Krankheiten der Verantwortlichkeit gesehen werden, wenn Menschen ihren eigenen Ansprüchen und Perfektionsidealen nicht genügen (*Ehrenberg*, 2004). Die Integrative Therapie spricht daher von Souveränität statt Autonomie, denn der Mensch hat einen bedingt freien Willen, ist auch immer mit dem Willen Anderer konfrontiert (*Petzold & Sieper,* 2008a).

Emmanuel Lévinas, einer der wichtigsten Referenzphilosophen der Integrativen Therapie, betont die fundamentale Bedeutung des Respektes vor der grundsätzlichen *Andersheit des Anderen* und der letztendlichen Unverfügbarkeit des Anderen (*Lévinas,* 2012). Erst das Wahrnehmen und Anerkennen der Andersheit und Differenz des Anderen konstituiert eine Grenze, wo echte Begegnung möglich ist, gerade weil keine Grenzüberschreitung stattfindet (*Petzold,* 1996k).

Hochsensible Menschen können sich aufgrund ihres Erlebens von Andersheit mitunter als wenig kompatibel mit ihrem sozialen Umfeld wahrnehmen oder den Eindruck haben, nicht in ein System zu passen, das scheinbar nicht für sie gemacht ist (*Parlow,* 2015). Ihre Reizverarbeitung erfolgt anders als beim statistischen Durchschnitt der Bevölkerung, was zu einer intensiveren Wahrnehmungs-, Denk- und Erlebnisweise führen kann. Dadurch besteht die Gefahr, dass diese Form der Wahrnehmung als «anormal» bewertet wird, insbesondere wenn hochsensible Menschen gängigen gesellschaftlichen Erwartungen nicht entsprechen. So orientieren sich viele gesellschaftliche Leitbilder am Ideal eines flexiblen, belastbaren

und wettbewerbsfähigen Individuums, an dem hochsensible Menschen mitunter schwerer Mass nehmen können (*Fenner*, 2021).

Muss sich also das Individuum an bestehende gesellschaftliche Strukturen anpassen oder sollten vielmehr die sozialen Rahmenbedingungen so gestaltet werden sollten, dass unterschiedliche menschliche Dispositionen - einschliesslich Hochsensibilität - darin ihren Platz finden können?

6.2 Müssen und können sich hochsensible Menschen an die Umwelt anpassen?

Viele hochsensible Menschen müssen sich zeitweise eingestehen, dass ihnen bestimmte Situationen zu viel werden oder dass sie eine Pause benötigen. Nicht selten wird ihnen dies jedoch als Ausrede, Faulheit oder Verweigerungshaltung ausgelegt (*Parlow,* 2015). In modernen Leistungsgesellschaften besteht häufig die Erwartung, dass jeder Einzelne seinen Beitrag zum möglichst reibungslosen Funktionieren sozialer und ökonomischer Systeme leistet. Hochsensiblen Menschen wird daher häufig geraten, sich «abzuhärten» und stärker an bestehende Anforderungen anzupassen (*Fenner*, 2021). Inwiefern ist eine solche Anpassung überhaupt möglich?

6.2.1 Physische oder psychische Anpassung

Parlow (2015) beschreibt in seinem Buch «Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen» die Möglichkeit, sich schrittweise «an die eigenen Grenzen anzulehnen». Dabei gehe es - ähnlich wie beim körperlichen Stretching - um eine behutsame und allmähliche Erweiterung der eigenen Belastungsgrenzen. Hochsensible Menschen seien dazu eingeladen, den Bereich zwischen dem Angenehmen, das gut ertragen werden kann, und dem Unerträglichen, das nur kurzzeitig tolerierbar ist, immer wieder neu auszuloten. Entscheidend sei dabei, dass diese Annäherung spürbar, zugleich jedoch so sanft erfolge, dass die jeweilige Situation eine gewisse Zeit ausgehalten werden könne. In diesem Zusammenhang empfiehlt Parlow dabei mit sich selbst wie mit einem Kleinkind umzugehen, das heisst ankündigen, begleiten, erklären, gut zureden, Belohnungen ankündigen, motivieren und ermutigen. Was in jedem Fall sehr sinnvoll

erscheint, ist Stress abzubauen und Entspannung zu fördern, so dass dadurch die Belastungsgrenzen leicht erhöht werden können (*Fenner,* 2021).

Was die sensorische Empfindlichkeit und Tendenz zur Überstimulation hochsensibler Menschen angeht, ist Abhärtung kaum möglich und die Methode der systematischen Desensibilisierung - bei der man sich in entspanntem Zustand immer stärkeren Reizen aussetzt, um sich daran zu gewöhnen - wenig aussichtsreich. Oft empfohlen werden Ohrstöpsel gegen Lärm oder Sonnenbrillen gegen grelles Licht (*Fenner,* 2021). Was den kognitiven Bereich betrifft, können Hochsensible ihre geistige Aktivität nicht einfach abschalten. Sie brauchen aufgrund ihrer gründlichen Datenverarbeitung länger, um Erlebnisse und neue Erkenntnisse zu verdauen. Dies zu unterdrücken kann zu Verspannungen oder psychosomatischen Beschwerden führen. Jedoch kann einer Neigung zum Pessimismus oder zur negativen Selbst- oder Fremdwahrnehmung bewusst entgegengewirkt werden (*Fenner*, 2021). Neben der physischen und psychischen Anpassung stellt sich für hochsensible Menschen auch die Frage nach der sozialen Eingliederung.

6.2.2 Soziale oder sozialpsychologische Anpassung

Wie bereits erwähnt, weisen viele Hochsensible ein hohes Harmoniebedürfnis auf und scheuen Konflikte. Sie wollen alles richtig machen, um dazuzugehören und Anerkennung zu erhalten. Das kann dazu führen, dass sie ihrer eigenen Wahrnehmung nicht mehr vertrauen und ihre Hochsensibilität verdrängen oder zu vergessen versuchen. Einige stellen ihr Leben in den Dienst anderer Menschen und betätigen sich in helfenden Berufen. Wenn dies in einer Selbstvergessenheit und Selbstaufopferung mündet, sind Selbstüberforderung und Überlastung vorprogrammiert (*Fenner*, 2021).

Oft beschreiben Hochsensible einen Anpassungskonflikt. Einerseits vermittelt die Übereinstimmung mit gesellschaftlichen Erwartungshaltungen positive Gefühle der Sicherheit und des Dazugehörens. Das entspricht dem *Affiliationsnarrativ*. Andererseits kostet die ständige Anpassung viel Kraft und kann zu permanenter innerer Anspannung führen. Genauso problematisch wie eine selbstvergessene Anpassung kann jedoch auch das andere Extrem, der totale Rückzug gesehen werden. Eine dauerhafte Schonhaltung einzunehmen und sich in Watte zu packen oder gar in eine Phantasiewelt zu flüchten, ist ebenso wenig sinnvoll (*Fenner*, 2021).

Was die Arbeitsbedingungen betrifft, arbeiten Hochsensible am besten an einem reizarmen ruhigen Arbeitsplatz. Grossraumbüros mit akustischer Dauerbelästigung oder künstlicher Beleuchtung können für sie zur Qual werden. Auch lange Arbeitswege im öffentlichen Verkehr können ihnen zu schaffen machen, weshalb viele gerne im Home-Office arbeiten. Leistungs- und Zeitdruck oder das Gefühl unter Beobachtung zu stehen, lässt sie unkonzentriert werden (*Fenner*, 2021). In einem Einzelbüro oder zu Hause zu arbeiten, ist aber nicht immer möglich.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten für das Individuum, mit Hindernissen umzugehen. Dabei kann zwischen assimilatorischer Tenazität und akkommodativer Flexibilität unterschieden werden. Bei ersterer Strategie wird unter erhöhter Anstrengung und dem Einsatz von Ressourcen an den Zielen festgehalten. Der Stil der akkommodativen Flexibilität kennzeichnet sich dadurch, sich von schwer erreichbaren Zielen zu lösen und sich neuen Aufgaben zuzuwenden (*Brandstädter,* 2007). Hochsensible neigen jedoch grundsätzlich tendenziell eher dazu, sich an hohen Idealen auszurichten und an Zielen festzuhalten, sowie durch Veränderungen leicht irritiert zu sein und lange zu brauchen, um sich an neue Begebenheiten anzupassen (*Parlow*, 2015).

Es wird deutlich, dass es weder sinnvoll noch möglich ist, dass sich hochsensible Menschen vollständig an jede Umwelt anpassen, ebenso wenig wie die Umwelt in Gänze auf die Bedürfnisse hochsensibler Menschen zugeschnitten werden kann.

Das Konzept der *dynamischen Regulation* spielt in der Integrativen Therapie eine zentrale Rolle und erscheint mir sehr wertvoll in diesem Zusammenhang. Dieser Begriff stammt aus der Biologie und Neurophysiologie der russischen Schule, aus Theorien russischer und sowjetischer Wissenschaftler, die in die Entwicklung der Integrativen Therapie eingeflossen sind.

Die ***dynamische Regulation*** bezeichnet die Art und Weise des Regulationsgeschehens von Organismen, so dass das Funktionieren optimal wirksam wird. Durch Regulationsprozesse können Einflüsse aus der Umwelt und / oder dem Organismus ihre Funktionsfähigkeit entwickeln, aufrechterhalten und optimieren (*Petzold & Orth,* 2017b). Zwar wird der Begriff Selbstregulation oft mit dem Begriff Selbstorganisation aus der Kybernetik gleichgesetzt, jedoch dürfen der biologische und der physikalische Systembegriff nicht gleichgesetzt werden. Denn

das Leben wird aus Integrativer Sicht immer im Gesamtkontext des Lebensverlaufes betrachtet.

Der Mensch lernt im Verlauf seiner Entwicklung - wenn diese gut verläuft - zu einer reifen Persönlichkeit zu werden und Selbstheilungs- und Selbstregulationskräfte auszubilden. Diese Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte entwickeln sich durch die Interiorisierung guter Qualitäten, durch beruhigende innere Dialoge (z.B. auch ein Gebet oder Mantra), einen liebevollen Umgang mit sich selbst, sowie auch Aufenthalte in der Natur und eine unentfremdete Arbeit. Durch Selbstentwicklung und Selbstgestaltung kann das Selbst als Künstler und Kunstwerk gestaltet werden (*Leitner & Höfner,* 2020).

Für hochsensible Menschen gewinnt dieses Konzept besondere Bedeutung. Ihre erhöhte sensorische Empfindlichkeit, emotionale Intensität und Verarbeitungstiefe machen sie anfälliger für Überstimulation. Gleichzeitig bieten diese Eigenschaften jedoch auch ein grosses Potenzial für Selbstreflexion und persönliche Entwicklung. Die dynamische Regulation ermöglicht es hochsensiblen Menschen, ihre Reizverarbeitung und Belastungsgrenzen flexibel zu steuern, innere Ruhe zu fördern und ihre Fähigkeiten konstruktiv in der Umwelt einzusetzen. Auf diese Weise können sie ein Leben gestalten, das sowohl ihren individuellen Bedürfnissen gerecht wird als auch ein harmonisches Zusammenspiel mit ihrer sozialen und ökologischen Umwelt ermöglicht.

Neben diesen Überlegungen zur Belastungsregulation und Selbststeuerung hochsensibler Menschen bietet auch die *Persönlichkeitstheorie* der Integrativen Therapie eine wertvolle Perspektive auf den Umgang mit Hochsensibilität. Die integrative Persönlichkeitstheorie ermöglicht ein tieferes Verständnis der Entwicklung und der Potenziale hochsensibler Menschen. Sie bietet damit sowohl theoretische Grundlagen für die Selbstentwicklung als auch Orientierung für therapeutische oder beratende Interventionen, die Hochsensibilität berücksichtigen.

6.3 Integrative Persönlichkeitstheorie

Die Persönlichkeit eines Menschen entfaltet sich im Zusammenwirken genetischer Dispositionen und psychosozialökologischer Einflüsse, nämlich *Sozialisation* (Einwirkungen aus dem sozialen Feld), *Enkulturation* (Einflüsse aus dem

übergeordneten kulturellen Raum) und *Ökologisation* (Eindrücke aus Landschaft, Quartier, Wohnung) – so *Petzold* (2012q). Die Persönlichkeit des Menschen bildet sich in den Kommunikations- und Empathieprozessen sozialer Netzwerke und *social worlds* durch *fremdempathische* (Mutter / Vater / Bezugsperson zum Kind), *empathisch-responsive* (Kind zu Mutter / Vater / Bezugsperson) und dadurch wachsende *selbstempathische* Prozesse. Selbstempathie und selbstreflexive Personalität entsteht dadurch, dass man kognitiv, emotional, sensumotorisch empathiert wurde und das verinnerlichen / interiorisieren konnte (empathic embodiment) und ko-respondierend in Polylogen zu reflektieren und zu metareflektieren vermochte (*Petzold & Mathias-Wiedemann,* 2019a).

Eine gut entwickelte Persönlichkeit verfügt über ein funktionsfähiges *Ich* und eine prägnante *Identität* auf der Grundlage eines stabilen *Selbst*. Das Selbst als Grundlage der Persönlichkeit ist nur leiblich vorstellbar und kann als organismische Grundlage der Persönlichkeit verstanden werden. Das Ich wird in der Integrativen Persönlichkeitstheorie als emergente überwiegend wachbewusste und erkenntnisfähige Funktion des Selbst verstanden, als Prozess des Zusammenspiels aller *Ich-Funktionen*. Primäre Ich-Funktionen umfassen Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Wollen, Handeln, Erinnern und Kommunizieren. Als sekundäre Ich-Funktionen gelten Integrieren und Differenzieren, kreative sinnvolle Anpassung an die gegebene Situation, Regulierung von Nähe und Distanz zu Anderen, Selbstzentrierung und Exzentrizität oder das Erfassen von Zusammenhägen. Zu den tertiären Ich-Funktionen gehören das soziale Gewissen, politische Sensibilität und als wichtigste Funktion die Konstituierung von Identität, die einen lebenslangen Prozess darstellt. Die *Integrative Therapie* betont in ihrer Identitätstheorie die Rolle der kognitiven (*appraisal*) und emotionalen (*valuation*) Bewertung in Zusammenhang mit der Bildung von Selbstbildern und Selbstkonzepten. Diese Bewertungsprozesse können bewusst verändert werden, insbesondere wenn durch Sozialisations- und Enkulturationsprozesse negative Selbstschemata entwickelt wurden (*Petzold*, 2003a).

Die Frage wie Hochsensible in der Welt glücklich sein können kann also aus der Perspektive der Integrativen Persönlichkeitstheorie folgendermassen beantwortet werden. Eine flexible Persönlichkeit ermöglicht es dem Menschen kompetent durch das Leben zu navigieren, dies bei aller Komplexität der modernen Lebenswelt. Dabei

ist Persönlichkeit keine statische Grösse - wenn sie auch eine gewisse Stabilität über die Zeit aufweist – sondern bedarf immer wieder der Umsetzung, Gestaltung, und des Neuentwurfs in den Bereichen Selbst, Ich und Identität. Im Bereich des Selbst geschieht dies durch Selbstwertbestätigung und Selbsterleben durch eigenleibliches Spüren, im Bereich des Ich durch die Gründung des Ich im Selbst sowie der Wirkung des Ich zur Welt und der Welt auf das Ich. Im Bereich der Identität wird durch hinlänglich kongruente Selbst-Identifikation und Fremd-Identifizierungen die Realisierung der persönlichen Souveränität im Lebenszusammenhang ermöglicht (*Petzold,* 2003a; 2012q).

Für hochsensible Menschen bedeutet dies konkret, dass ihre besonderen Wahrnehmungs-, Reflexions- und Empathiefähigkeiten gezielt genutzt werden können, um Selbstregulation, Ich-Funktionen und Identität zu stärken. Wie dies im Alltag und in therapeutischen Prozessen praktisch umgesetzt werden kann - insbesondere durch die *vier Wege der Heilung und Förderung* - wird im Folgenden erläutert.

6.4 Die vier Wege der Heilung und Förderung

Die *Integrative Therapie* versteht den Begriff der Heilung stets in einer doppelten Perspektive: kurativ, also klinisch, und evolutiv, also potentialorientiert. Heilung bedeutet demnach stets «Heilen und Fördern» – ein Ansatz, der Pflegen, Fördern, Hegen und Heilen umfasst. Der Mensch befindet sich fortwährend auf einem Weg: zum Anderen, zu sich selbst, zu Erkenntnis und zu seinem eigenen Heil- und Ganz-Sein.

Die *vier Wege der Heilung und Förderung* (*Petzold* 2012h) sind immer in Beziehungen eingebettet und stehen in einem synergetischen Zusammenspiel. Obwohl sie hier nacheinander dargestellt werden, sollten sie nie als voneinander getrennt verstanden werden. Vielmehr wirken sie kontinuierlich und miteinander verwoben, wodurch hochsensible Menschen - ebenso wie andere - die Möglichkeit erhalten, ihre individuellen Potenziale zu entfalten und ihre Selbstregulation zu stärken.

6.4.1 Bewusstseinsarbeit

«Sich selbst verstehen, die Menschen, die Welt, das Leben verstehen lernen»

Der ‘erste Weg der Heilung und Förderung’ ist die Bewusstseinsarbeit, die Exzentrizität und Sinnerleben zum Ziel hat. Dabei geht es um Heilung und Persönlichkeitsentwicklung durch mehrperspektivische Einsicht in die eigene Biografie und den Lebenskontext, sowie Voraussicht auf Entwicklungen, ein Nachsinnen über das eigene Wesen, so dass die eigene Persönlichkeit immer weiter, reicher und stärker wird (*enlargement, enrichement, empowerment*). Dadurch wird der Mensch feinhörig, feinspürig für sich selbst und zugleich für den Anderen und seine Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnverarbeitungs-, Sinnschöpfungskapazität wächst beständig (*Petzold*, 2012h).

Viele hochsensible Menschen erleben durch Psychoedukation und Informationen über Hochsensibilität eine Erleichterung und ein besseres Verständnis für ihre *Probleme, Ressourcen* und *Potentiale*. Der Austausch mit anderen Hochsensiblen oder das Lesen von Literatur kann zu korrigierenden kognitiven Einsichten führen, z.B. ihre Eigenheiten nicht als persönliches Versagen oder Falsch-Sein zu sehen, sondern als Teil ihrer hochsensiblen Persönlichkeit. Dadurch können Neubewertungen (*appraisals*) oder die Auflösung narrativer Fixierungen oder negativer Glaubenssätze erfolgen, was der Förderung einer prägnanten Identität dienen kann. Eigene Grenzen und Vulnerabilitäten, wie z.B. die eigene Belastbarkeit und Schwelle zur Reizüberflutung gut zu kennen, kann dabei helfen, sich vor Überforderung zu schützen und persönliche Souveränität zu entwickeln.

6.4.2 Nach- / Neusozialisation

«Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden»

Ziel dieses Weges ist die Nach- und Neusozialisation im Beziehungserleben. Mit dem Selbstverstehen kommt man für sich allein an Grenzen. Denn man braucht einen Anderen, um ein vertieftes persönlichkeitskonstituierendes Wissen über sich selbst zu gewinnen. Eine «theory of my mind» entsteht erst, wenn ein Mensch im intersubjektiven Nahraum empathisch erfasst worden ist und er Menschen in seinem Nahraum hat, denen er zugehört, die sich von ihm erfassen lassen, damit er sie

empathisch erfassen darf, weil sie einander zugehören. In solchen zwischenmenschlichen Austauschprozessen wird Grundvertrauen gebildet und dadurch kann ein Mensch sich selbst zum Freund werden. Der Selbstbezug braucht immer Erfahrungen der Bezogenheit, damit er nicht verkümmert (*Petzold*, 2012h).

Ein wichtiger Teil dieses zweiten Weges ist die *emotionale Differenzierungsarbeit*. In Enkulturations- und Sozialisationsprozessen werden beim Individuum Emotionen geprägt, bewertet, gefördert oder eingeschränkt, je nach der das Subjekt umgebenden Gesellschaft. Affektregungen werden in Beziehungen belohnt, nicht beachtet oder sogar bestraft. Auf diese Weise werden vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Traditionen und Bewertungen Grundemotionen im Lauf der Biografie entwickelt und differenziert. Unverzichtbar für die emotionale Differenzierungsarbeit ist die Metakommunikation über Emotionen, das heisst Gefühle in all ihren Schattierungen zu benennen, sowie über die subjektive Bewertung von Gefühlen zu sprechen (*Petzold,* 2003a). Emotionale Differenzierungsarbeit beinhaltet sowohl die Erarbeitung der Bewusstheit (*awareness)* für die Emotion, als auch das Bewusstsein (*consciousness*) für die individuelle Gefühlswelt. Im Alltag wird dadurch im Sinne eines self-monitorings der Umgang und die Steuerung des affektiven Lebens gefördert (*Bartelt,* 2011). Die Prozesse emotionaler Sozialisation sind störanfällig und können durch schädigende Stimulierungskonstellationen (Defizite, Traumata, Störungen, Konflikte) beeinträchtigt werden. Überschreitet die zeitextendierte Wirkung pathogener Stimulierungen die Ressourcen und die Copingfähigkeiten des Menschen, stellt dies eine Überforderung dar, die Überforderungsgefühle generiert. Wenn dann Hilfe ausbleibt, die Ressourcen sich erschöpfen oder die Überforderungs- und Stressgefühle nicht ausgedrückt werden können, wird das bereits erhöhte psychophysiologische Niveau emotionaler Erregung noch gesteigert (*Petzold,* 2003a).

Gerade hochsensible Menschen können aufgrund ihrer Neigung zur Überstimulation und emotionalen Intensität schneller in einen Überforderungs- und Stresszustand kommen. Da ihre Emotionalität von anderen und auch von sich selbst kognitiv (*appraisal*) und emotional (*valuation*) bewertet wird, kann es sein, dass sie die Erfahrung gemacht haben, als «zu emotional» oder empfindlich bezeichnet worden zu sein. Solche negativen Beziehungserfahrungen können Spuren hinterlassen, was sich im Grundvertrauen oder Selbstwertgefühl zeigen kann. Der *informierte Leib*

bietet die Möglichkeit, negative Einwirkungen und ihre Auswirkungen zu beeinflussen, indem Negativeinflüsse durch kognitiv-präfrontale Umwertungen und emotional-limbische Umtönungen verändert werden (*Petzold,* 2016l/1989f).

In guten zwischenmenschlichen Milieus können Menschen sich positiv entwickeln und in vertrauensvollen Beziehungen kann Empathie eingeübt werden. Zwischenleibliche, wechselseitige Empathie ist im zwischenmenschlichen Miteinander immer vorhanden und ist ein Phänomen wechselseitiger Resonanz, nicht zuletzt auf der interozeptiven Ebene. Interozeptionen sind für das, was in der stoischen Philosophe *Oikeiosos* genannt wird, von grösster Wichtigkeit (*Petzold & Matthias-Wiedemann,* 2019a/2020).

Oikeiosis (οἰκείωσις) ist das Sich-Vertraut-Machen mit den Menschen, der Natur, der Welt und mit sich Selbst, es ist das Sich-Aneignen von all diesem, mit dem Ziel, Zugehörigkeit und Verbundenheit zu schaffen. Diese Selbst- und Weltaneignung durch theoretische und persönliche Selbsterfahrung soll der Allotriosis (ἀλλοτρίωσις), der Unverbundenheit und ‘multipler Entfremdung‘ entgegenwirken. Oikeiosis in unserem modernen, integrativen Verständnis ist ein Erkenntnisweg, der die persönliche Selbstsicht, Weltsicht und Lebenspraxis erweitern und verändern kann, wobei Therapie, Beratung, Meditation, Bildungs- und Kulturarbeit hilfreiche Mittel der Unterstützung sein können. (*Petzold,* 2019d). Das Spüren aus der und mit der Leiblichkeit ist für komplexe empathische Prozesse unerlässlich (*Petzold*, 2019j)

Befunde der neurowissenschaftlichen Forschung zur Interozeption sowie der empirischen Säuglingsforschung zeigen, dass durch zwischenleibliches Lernen zwischen Kind und Mutter, Vater sowie anderen Bezugspersonen ein Selbstlernen geschieht, das Lernen, ein Selbst zu werden, dadurch dass man von einem anderen Selbst empathisch erfasst und verstanden wird und diese Prozesse interiorisiert. Dadurch wird ein Selbstempfinden, Selbsterfassen und Selbstverstehen im Verein mit Fremdverstehen möglich im Sinne der Oikeiosis (*Petzold & Mathias-Wiedemann,* 2019a/2020).

Die Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen, die ein Mensch gemacht hat, prägen auch, wie er selbst mit sich und seiner mehr oder weniger ausgeprägten Sensibilität umgeht. Wir gehen mit uns selbst oft so um, wie wir es erfahren haben.

Dies kann je nach dem bedeuten, sich zu vernachlässigen oder sich zu sehr zu schonen.

Hochsensibilität muss durch adäquate Selbstempathie erfasst und gegebenenfalls auch moderiert werden. *Parlow* (2015) beschreibt in seinem Buch das hochsensible Nervenkostüm als ein Präzisionswerkzeug, mit dem es gut umzugehen gilt. Er gibt eine Anleitung, wie man mit seinem Nervensystem ein eingespieltes und harmonisches Team bilden kann. Menschen lernen den Stil ihres Selbstmanagements, also der Art wie sie mit sich umgehen, von ihren Bezugspersonen. Im optimalen Fall lernten sie mit dem eigenen empfindsamen Selbst achtsam und rücksichtsvoll umzugehen, ohne sich andererseits davon zu sehr beherrschen oder gar isolieren zu lassen. Es kann aber auch sein, dass man sich als oberstes Ziel gesetzt hat, jeden Stress zu vermeiden und die meiste Zeit auf Selbstschutz bedacht zu sein. Wird daher das Umfeld zu sehr den eigenen Bedürfnissen anzupassen versucht, kann dies zu Rückzug und in die Isolation führen. Das andere Extrem wäre, sich selbst kaum Rücksicht entgegenzubringen. Dieses zu sehr im aussen sein, dass in Selbstaufopferung münden kann, gilt es ebenfalls zu vermeiden (*Parlow,* 2015). Wie bereits erwähnt, rät Parlow auch dazu, mit dem eigenen sensiblen «Kleinkindkörper» zu kommunizieren, ihn auf eine bevorstehende Stresssituation vorzubereiten oder eine Belohnung anzukündigen.

Im Umgang mit der eigenen Hochsensibilität ist zudem *komplexe Achtsamkeit* gefragt, ein Innehalten und Bewusstmachen aufkommender Einschätzungen (*appraisals*) und emotionaler Bewertungen (*valuations*) um dann eine Position zu gewinnen und sich ggf. zu distanzieren, zu differenzieren oder zu bejahen. Ein solches Innehalten ermöglicht Exzentrizität, Abstand zum Geschehen und die Überprüfung der vorliegenden Situation, ohne voreiligen Impulsen nachzugeben. Vielmehr kann man dann willentlich entscheiden und verantwortlich handeln (*Wölfle, Petzold & Mathias-Wiedemann,* 2023). Ziel einer solchen komplexen Achtsamkeit soll die Entwicklung einer *euthymen Achtsamkeit* sein, einer Sensibilität für das eigene und für das Wohlergehen anderer Menschen und Lebewesen. Mit derart umfassenden Perspektiven wird eine ethische Orientierung notwendig, die auf die ökologische, soziale, ökonomische und politische Seite unserer menschlichen Natur gerichtet ist, da wir mit Merleau-Ponty «Fleisch dieser Erde» sind (*Petzold, Moser & Orth,* 2012).

Komplexe Achtsamkeit ist eine Erweiterung des herkömmlichen Achtsamkeitsbegriffs, der auf das Individuum bezogen ist. Sie schöpft unter anderem aus der naturmeditativen Praxis, der philosophischen Kontemplation und den Polylogen des Leibes mit der Natur (*Petzold*, 2017f). Komplexe Achtsamkeit muss auf die eigene Leiblichkeit in seiner Verletzlichkeit und auf die Lebenswelt in ihrer Gefährdetheit und Zerstörbarkeit gerichtet sein, sowie auf die Verschränkung von beidem. Die Sicherheit des lebendigen Leibes eines jeden Menschen und die Integrität der Welt als Lebensraum des Lebendigen sind nicht voneinander abgelöst zu begreifen und zu gewährleisten (*Petzold*, 2016i).

6.4.3 Erlebnis- / Ressourcenaktivierung

«Neugierde auf sich selbst und Andere, sich zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten»

Dieser Weg hat zum Ziel, den Erlebnis- und Ausdrucksspielraum zu erweitern, was u.a. durch *multiple Stimulierung*, also das Setzen vielfältiger Reize geschieht. Das Ressourcenpotenzial soll vergrössert, die Ressourcennutzung verbessert und die Selbstwirksamkeitserwartungen, sowie die Kompetenzen und Performanzen des *Coping und Creating* gefördert werden (*Petzold,* 1997p).

In der *Integrativen Therapie* wird zwischen Coping und Creating unterscheiden. Beim Coping geht es um eine Form der Bewältigung, die mit dem Verbrauch von Ressourcen verbunden ist. Die drei Formen sind *aggressives Coping* (Strategien der Konfrontation, alloplastische Umweltveränderung), *evasives Coping* (Strategien des Ausweichens und Vermeidens) und *adaptives Coping* (Strategien autoplastischer Anpassung, Regression). Creating unterscheidet sich von Creating-Stilen dadurch, dass es zum Gewinn von Ressourcen führt. Auch hier werden drei Strategien unterschieden: *Creative Adjustment*, ein kreatives Einpassen in vorfindliche Gegebenheiten unter erfindungsreicher Ausnutzung der angetroffenen Möglichkeiten, *Creative Change*, ein kreatives Gestalten und Verändern der vorfindlichen Gegebenheiten im Sinne ihrer Überschreitung und Ressourcenvermehrung und *Creative Cooperation,* eine das individuelle schöpferische Tun überschreitende ko-kreative Aktivität, in der Konfluxphänomene

(d.h. das fliessende Zusammenspiel von Potentialen) auftauchen, durch die neue Ressourcen freigesetzt bzw. geschaffen werden (*Petzold,* 1997p).

Dabei wird die *explorative Neugier* aus integrativer Sicht als zentraler und menschlicher Grundantrieb betrachtet, um sich ko-kreativ und schöpferisch auf die Welt, die Situationen, die Begegnungen mit Menschen einzulassen (*Petzold*, 2003a). Ein weiterer zentraler Antrieb ist das *poietische Gestaltungsstreben*, denn der Mensch ist ein Wesen, dass sich selbst zum Projekt machen kann. Beim dritten Weg geht es also um Ressourcen, Potenziale und alternative Erfahrungen (*Petzold*, 2012h).

Ein Prozessbeispiel aus meiner praktischen Tätigkeit soll einige der eben beschriebenen Punkte mit der Praxis verknüpfen. Eine 21-jährige Frau kommt zu mir in Therapie, weil sie unter Panikattacken, Zwangsgedanken und -handlungen, sowie einer depressiven Symptomatik leidet. Ausserdem habe sie eine ausgeprägte Geräuschempfindlichkeit, welche sie im Alltag sehr einschränke. Sie sei schnell überreizt und es bleibe ihr dann nichts anderes übrig, als sich für längere Zeit in ihr Zimmer zurückzuziehen, um sich wieder zu erholen. Sie studiere und überlege sich oft zweimal, ob sie die Vorlesung nicht besser online verfolge, da die Geräusche ihrer Kommilitonen sie massiv stören würden. Besonders wenn jemand kaue oder trinke, sei das für sie kaum auszuhalten. Auch sei es für sie schwierig, bequeme Kleidung zu finden, die nicht irgendwo zwicke oder störe. Auf Kritik reagiere sie sehr empfindlich und soziale Situationen mit vielen Menschen würden sie auslaugen. Aufgrund ihrer Sensibilität komme es mit ihrem Freund immer wieder zu Unzufriedenheit und Unwohlsein bei ihr.

Bezüglich Coping- und Creating-Stilen fiel mir auf, dass meine Patientin vor allem Coping-Strategien anwandte. Sie neigte zur Vermeidung und zur autoplastischen Anpassung (evasives und adaptives Coping). Im Lauf der Therapie wurde ihr bewusst, dass sie sich nicht nur anpassen und zurücknehmen wollte. Insbesondere in der Beziehung mit ihrem Freund, versuchte sie zunächst, ihn so zu verändern bzw. zu «erziehen», wie sie sagte, dass er für ihre Bedürfnisse passender wurde (aggressives Coping). Sie beschloss, die Welt so zu gestalten, dass sie sich mit ihrer Sensibilität darin wohlfühlte. Als sie merkte, dass sie mit dieser Strategie nicht weit kam, war grosse Enttäuschung da. In der Folge konnte die junge Frau immer mehr

Creating-Stile entwickeln. Zum Beispiel erfand sie Geschichten, in der unterschiedliche eigene Persönlichkeitsaspekte sich als Charaktere zeigten, so dass sie in sozialen Situationen je nach Anforderung in unterschiedliche Rollen schlüpfen konnte. Sie sprach mit ihrer Familie und ihrem Freund über ihre Sensibilität und fand kreative Wege, um sich nicht komplett zurückziehen, aber auch nicht selbst überfordern zu müssen. Sie lernte aber auch, dass es nicht möglich war, andere Menschen «passend zu machen» und kam mehr zu einer Wertschätzung der Andersheit, auch ihrer eigenen.

Es lohnt sich, das Konzept der *multiplen Stimulierung* in Bezug zur Hochsensibilität etwas genauer zu beleuchten. Jeder Mensch hat ein persönliches Mass an Stimulation, mit der er sich am wohlsten fühlt. Unterhalb dieser Schwelle wird es uns langweilig, es kann zu Unterforderung führen. Überstimulation ist negativer Stress und führt leicht zu Überforderung (*Parlow*, 2015). In der gleichen Situation und bei demselben Reiz ist das Erregungsniveau des Nervensystems individuell unterschiedlich. Hochsensible Menschen erreichen die Schwelle der Überstimulation oft schneller als andere (*Aron*, 2024). Ein mechanistisches Reiz-Reaktions-Modell ist jedoch nicht ausreichend. Denn aus integrativer Sicht wird Stimulierung organismustheoretisch (Adaptierungsleistungen des Organismus an Einflüsse des Feldes), entwicklungstheoretisch (der Säugling ist eine Stimulierung suchendes Wesen) und wahrnehmungstheoretisch gesehen. Stimulierung ist ein permanenter Fluss von Informationen aus der Umwelt, welche wahrgenommen, erfasst, verstanden und erklärt werden können. Der perzeptive Leib nimmt multiple Einwirkungen auf, wobei zwischen *salutogenen Stimulierungen* und *pathogenen Stimulierungen* unterschieden werden kann. Das *Pathogenesemodell der Entwicklungsnoxen* beschreibt Schädigungen im Entwicklungsverlauf aufgrund pathogener Stimulierungskonstellationen in konkreten biografischen Situationen. Darin werden die Auswirkungen erlebter *Defizite* (fehlende oder einseitige Stimulierungen), *Störungen* (inkonstante oder uneindeutige Stimulierungen), *Konflikte* (gegenläufige, widerstreitende Stimulierungen) und *Traumata* (Überstimulierungen) überprüft, welche die Persönlichkeit beeinträchtigen können (*Petzold,* 2003a). Der *informierte Leib* wird mit belastenden Information geflutet, die ohne Kompensation pathogen wirken können (*Petzold,* 2016l/1989f). Wenn Defizite, Störungen, Konflikte und Traumata in noxischer Intensität und Dauer auf den

perzeptiven, expressiven und *memorativen* Leib treffen, können die Prozesse der Selbstwerdung (*Inkarnation*) beeinträchtigt werden oder gar *Dekarnation*sphänomeme auftreten. So kann es zum Beispiel durch traumatische Überstimulierung zu Wahrnehmungsausfällen oder -störungen kommen, aber auch ständige Stimulierungsdefizite können negative Folgen haben.

Gleichzeitig ist der Blick auf benigne, salutogene Stimulierungen als protektive Faktoren und supportive Einflüsse wichtig, denn Ketten von aversiven und protektiven Ereignissen müssen stets in ihrer dialektischen Bezogenheit gesehen werden (*Petzold*, 2003a). Wie bereits erwähnt, sind viele hochsensible Menschen empfänglich für positive, förderliche Einflüsse und Stimulationen (*Vantage Sensitivity)* und haben eine Sensibilität für ästhetische Erfahrungen. Ästhetische Erfahrungen gehören zusammen mit einem lebendigen und regelmässigen Naturbezug zu den *14 + 3 Heil- und Wirkfaktoren* der Integrativen Therapie. Hochsensible Menschen profitieren sehr von naturtherapeutischen Massnahmen wie Waldbaden, Green Meditation oder Gartentherapie, die nachweislich entspannende und beruhigende Wirkungen haben (*Petzold, Ellerbrock & Hömberg,* 2019). Neue Atmosphären können dadurch internalisiert und interiorisiert werden, d.h. in einer Weise aufgenommen werden, dass die innere Seelenlage umgestimmt wird (*Petzold,* 2016l/1989f).

6.4.4 Exzentrizitäts- / Solidaritätsförderung

«Nicht alleine gehen, füreinander einstehen, gemeinsam Zukunft gewinnen»

Dieser vierte Weg beinhaltet die Förderung von Metareflexivität, einer Überschau über das Leben, welche die individualisierende Perspektive überschreitet. Es geht um Solidaritätserfahrungen und die Pflege von altruistischem Engagement (*Petzold,* 2012h). Denn kritisch reflektierter Altruismus hat ein heilendes, gesundheitsförderndes und persönlichkeitsentwickelndes Potenzial. Er verbindet die Selbstsorge und Sorge für den Anderen in engagierter Praxis. Der vierte Weg kann auch zum Erlangen eines komplexen Bewusstseins für Phänomene multipler Entfremdung führen (*Petzold*, 2003a).

Zum vierten Weg der Heilung und Förderung gehört auch kritische *Kulturarbeit*. In der Integrativen Therapie wird Kulturarbeit als zentrale Aufgabe der Psychotherapie verstanden, die neben den kurativen, gesundheitsfördernden und

persönlichkeitsbildenden Zielen besteht. Sie umfasst verändernde, korrigierende, optimierende und entwickelnde Arbeit an den kollektiven sowie den in diesen verankerten persönlichen *mentalen Repräsentationen* – das heisst an Kognitionen, Emotionen, Volitionen und den damit verbundenen Gedanken-, Sprach- und Handlungswelten – in fortlaufenden Prozessen der *Mentalisierung* (*Petzold*, 2003a).

Kulturarbeit ist dabei stets wert- und ethikgeleitet. Ethik ist Praxis von Ethik und erfordert Motivation und einen klaren Willensentschluss, ethisch zu handeln (*Petzold & Sieper*, 2008a). Auf dieser Grundlage eröffnet Kulturarbeit hochsensiblen – und nicht-hochsensiblen - Menschen die Möglichkeit, lebenslange Selbstgestaltung, Identitätsarbeit und Lebenskunst zu betreiben, bei der Wissen, Weisheit und ethische Kompetenz kontinuierlich wachsen (*Petzold, Orth & Sieper,* 2013a). Diese Fähigkeit ist nicht auf bestimmte Lebensphasen beschränkt: Erkenntnis- und Einsichtsprozesse können jederzeit angestossen werden, und Willenslernen bleibt aufgrund der lebenslangen Neuroplastizität des Menschen bis ins hohe Alter möglich (*Kremen et al.,* 2023). Kulturarbeit verbindet persönliche Entwicklung mit der Verantwortung, die eigene Umwelt aktiv zu reflektieren und zu gestalten – ein Ansatz, der sowohl individuelles Wohlbefinden als auch gesellschaftliche Verbesserung unterstützt. Sich gegen verschiedene Formen *multipler Entfremdung* zu stellen, ist eine Kernaufgabe der Integrativen Therapie, insbesondere ihres vierten Weges der Heilung und Förderung (*Petzold*, 2012h).

7. Fazit

Hochsensibilität ist ein komplexes Persönlichkeitsmerkmal, welches durch Besonderheiten im *Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen* und *Erklären* gekennzeichnet ist und in einer komplexen Wechselwirkung von genetischer Disposition und Umwelteinflüssen steht. Eine niedrige Wahrnehmungsschwelle, eine schnellere Überstimulation des Nervensystems, eine tiefe Verarbeitung, sowie emotionale Intensität können sich als Belastung, aber auch als Potenzial und Ressource zeigen. Dabei ist der Mensch - hochsensibel oder nicht - nur in seinem sozialen und ökologischen Kontext zu verstehen. Zeitgeist und Kultur sind also stets mitzudenken. Ein Blick in Geschichte und Gegenwart zeigt, wie stark sich kollektive mentale Repräsentationen unterscheiden können und wie der Mensch durch *Sozialisation*,

Enkulturation und *Ökologisation* geprägt wird. Wie wir gesehen haben, wird Verletzlichkeit und Empfindsamkeit höchst unterschiedlich bewertet, sowohl kognitiv (*appraisal*) als auch emotional (*valuation*). Makro, Meso- und Mikrokontexte unterscheiden sich in ihrem Umgang mit Verletzungen, Schmerz und Grenzüberschreitungen. Während die nationalsozialistische Frühpädagogik Kinder zu Härte, Gehorsam und emotionaler Distanz erziehen wollte, gingen «Me-Too» oder «Black-Lives-Matter» Bewegungen mit einem Sensibilitätsschub und erhöhter Wachsamkeit («wokeness») für soziale Ungerechtigkeit, Diskriminierung, Sexismus und Rassismus einher. Wo eine Grenzüberschreitung beginnt, ist dabei Ausgangspunkt für Konsens-Dissens-Prozesse und kann zu Spannungen und Konflikten führen.

Es wurde in dieser Arbeit die Frage gestellt, inwiefern der Mensch vor jeglicher Verletzung und jedem Schmerz geschützt werden sollte oder sich eher ein «dickeres Fell zulegen» soll im Sinne von «Was mich nicht umbringt, macht mich stark.». Dabei haben wir über den Begriff Resilienz nachgedacht, der durchaus unterschiedlich definiert wird. In der Integrativen Therapie sprechen wir von *Differenziellen Resilienzen* als psychologische und psychophysiologische Widerstandskräfte, welche eine Art Immunität gegenüber *stressful life events* ermöglichen und durch die Bewältigung von Belastungssituationen und Überwindungserfahrungen ausgebildet werden. Es geht also um ein «Dazwischen», zwischen verabsolutierender Resilienz, die alles an sich abprallen lässt und verabsolutierender Sensibilität, die den Menschen zu einem hilflosen Wesen macht.

Hochsensible Menschen werden mitunter besondere Qualitäten nachgesagt, unter anderem wird ihnen die Aufgabe zugeschrieben, aufgrund ihnen zugeschriebener besonderer ethischer Qualifikationen als Seismografen der Gesellschaft hilfreich sein zu können oder dank eines ausgeprägten Einfühlungsvermögens für helfende Berufe prädestiniert zu sein. Auch hier gilt es dem Blick auf *Probleme, Ressourcen und Potenziale* hochsensibler Menschen zu richten und einen mehrperspektivischen Blick einzunehmen. Die drängenden Fragen und Aufgaben unserer Gesellschaft und unseres gemeinsamen Zuhauses, der Welt, können nur in *Ko-respondenz* und *Ko-kreativität* gelöst werden, mit all den Stärken hochsensibler und nicht-hochsensibler Menschen, wobei hier noch einmal betont werden soll, dass hochsensibel zu sein weder ein Makel noch eine besondere Auszeichnung ist.

Dem hochsensiblen Menschen stellen sich dennoch Fragen nach Normalität und Andersheit, nach Zugehörigkeit, Anpassung und Selbstgestaltung. Wichtige Kernkonzepte der Integrativen Therapie sind hier die die *dynamische Regulation*, *komplexe Empathie* und *komplexe Achtsamkeit*. Eine flexible Persönlichkeit mit einem funktionsfähigen *Ich*, einer prägnanten *Identität* auf der Grundlage eines stabilen *Selbst* ermöglicht es hochsensiblen Menschen ihre Wahrnehmungs-, Reflexions- und Empathiefähigkeiten zu nutzen, sich in Beziehungen zu entfalten und ein gesundes Selbstwertgefühl und Grundvertrauen zu entwickeln. Je nachdem wie ein Mensch empathiert worden ist, hat er gelernt, mit sich selbst umzugehen, zwischen Schonhaltung auf der einen und Selbstvernachlässigung auf der anderen Seite. Auch hier liegt ein gesundes «Selbstmanagement» im Dazwischen. Hochsensibilität muss durch adäquate Selbstempathie erfasst werden. Dabei bieten die *vier Wege der Heilung und Förderung* wertvolle Anhaltspunkte. Durch Bewusstseinsarbeit (erster Weg) kann die Persönlichkeit weiter, reicher und stärker werden, wodurch Sinnerleben gefördert wird. Grundvertrauen und Selbstbezug brauchen Beziehung, gesunde zwischenmenschliche Milieus, wechselseitige Empathie, um sich zugehörig zu fühlen und sich selbst zum Freund zu werden (zweiter Weg). Eine wichtige Rolle spielt auch die Erlebnis- und Ressourcenaktivierung (dritter Weg) durch *multiple Stimulierung*. Hochsensible profitieren u.a. von förderlichen Einflüssen, wie ästhetischen Erfahrungen und einem regelmässigen und lebendigen Naturbezug (*14 + 3 Heil- und Wirkfaktoren* der Integrativen Therapie). Exzentrizitäts- und Solidaritätserfahrungen (vierter Weg) durch kritisch reflektierten Altruismus und Engagement sind heilsam, gesundheitsfördernd und persönlichkeitsentwickelnd. Es wird dadurch ein Bewusstsein für Phänomene *multipler Entfremdung*, der Gefährdung der Integrität des Lebendigen, Naturzerstörung und Inhumanität gewonnen, das in kritischer Kulturarbeit - welche in der Integrativen Therapie einen zentralen Stellenwert hat - zum Ausdruck kommt.

Die *Integrative Therapie* hat Wege entwickelt, um multipler Entfremdung und beunruhigenden Zeitgeistphänomenen zu begegnen: gegen Naturentfremdung für *Naturliebe / Ökophilie* zu sensibilisieren, zum Beispiel durch naturtherapeutische Angebote, gegen Stress, Hast und Überschleunigung *Wege der Entschleunigung*, unter anderem meditative Wege (z.B. Green Meditation), gegen den Verlust ko-

kreativen Miteinanders *Wege ko-kreativer Gestaltung positiver Gemeinschaft und konvivialer Zugehörigkeit*. Diese Methoden und Medien dürfen aber nicht als Beruhigungspille verstanden werden, denn die Beunruhigung im Zeitgeist hat ihre Gründe und somit eine wichtige Wächterfunktion (*Petzold,* 2016l/1989f). Insofern ist es sinnvoll, achtsam umzugehen mit der Reaktion hochsensibler Menschen auf Überstimulierung durch entfremdete Lebens- und Arbeitsbedingungen, ihrem Bedürfnis nach Harmonie und Gerechtigkeit und einem gesunden Mass und benigner Qualität der Stimulierung. Denn mit Ausblendung, Gleichgültigkeit und Resignation wird nichts erreicht, sondern die Ausweitung maligner Zeitgeistströmungen noch verstärkt. Eine Veränderung des Zeitgeistes ist möglich. Zu jeder Zeit und an jedem Ort können neue Strömungen initiiert werden und seien sie noch so klein, zum Beispiel in der Familie, der Gemeinde oder Stadt (*Petzold,* 2016l/1989f). Dazu braucht es komplexe Empathie und Empfindungsfähigkeit dem Lebendigen gegenüber, um der Destruktion und Prozessen der Entfremdung entgegenzuwirken und einen Beitrag zur Förderung multipler Zugehörigkeit zu leisten.

8. Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: (Hoch)Sensibilität: Ein mehrperspektivischer Blick auf Probleme, Ressourcen und Potenziale im Kontext von Zeitgeist und Kultur

Hochsensibilität als Persönlichkeitsmerkmal ist gekennzeichnet durch eine niedrige Wahrnehmungsschwelle, leichte Erregbarkeit, eine ausgeprägte Verarbeitungstiefe, sowie emotionale Intensität. Der Mensch - als Leib-Subjekt in seinem sozialen und ökologischen Kontext - ist geprägt durch Einflüsse von Zeitgeist und Kultur. Diese Arbeit beleuchtet zeitgeschichtliche und gesellschaftliche Strömungen hinsichtlich der Bewertung von Sensibilität und Verletzlichkeit. Unter Einbezug Integrativer Kernkonzepte wie komplexe Empathie, komplexe Achtsamkeit und den vier Wegen der Heilung und Förderung wird der Frage nachgegangen, wie hochsensible Menschen mit ihren Problemen, Ressourcen und Potenzialen zu differenzieller Resilienz und persönlicher Souveränität in ihrem Lebenszusammenhang gelangen. Dabei geht es nicht nur um individuelles Wohlbefinden und Selbstsorge, sondern auch die Sorge für den Anderen und das Lebendige in vielfältiger Verbundenheit.

Schlüsselwörter: *Integrative Therapie*, Hochsensibilität, differenzielle Resilienz, komplexe Empathie, komplexe Achtsamkeit, Probleme / Ressourcen / Potenziale, vier Wege der Heilung und Förderung

Summary: (High) Sensitivity: A multi-perspective view of challenges, resources, and potential in the context of the zeitgeist and culture

High sensitivity as a personality trait is characterized by a low threshold of perception, easy excitability, a pronounced depth of processing, and emotional intensity. Human beings - as embodied subjects within their social and ecological context - are shaped by the influences of the zeitgeist and culture. This work examines contemporary historical and social trends regarding the assessment of sensitivity and vulnerability. Drawing on core integrative concepts such as complex empathy, complex mindfulness, and the four paths of healing and empowerment, this work explores how highly sensitive people, with their challenges, resources, and potential, can achieve differential resilience and personal sovereignty within the context of their lives. This involves not only individual well-being and self-care, but also care for others and for all living things within a diverse web of interconnectedness.

Keywords: Integrative therapy, high sensitivity, differential resilience, complex empathy, complex mindfulness, problems / resources / potential, four paths of healing and support

9. Literaturverzeichnis

Acevedo, B. P., Santander, T., Marhenke, R., Aron, A. & Aron, E. (2021). Sensory processing sensitivity predicts individual differences in resting-state functional connectivity associated with depth of processing. *Neuropsychobiology*, *80*(2), 185-200. https://doi.org/10.1159/000513527

Aron, E. N. (2012/2013). Hochsensibilität in der Liebe: Wie Ihre Empfindsamkeit die Partnerschaft
bereichern kann. 5. Aufl. Landsberg: Mvg Verlag.

Aron, E. N. (2020). Clinical assessment of sensory processing sensitivity. In *The highly sensitive brain* (pp. 135-164). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00006-0

Aron, E. N. (2024). Sind Sie hochsensibel? Wie Sie ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München: Mvg Verlag.

Aron, E. N. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 345–368. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345

Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological re sponsivity. *Personality and Social Psychology Review*, *16*(3), 262–282. https://doi.org/10.1177/108886831143421

Assary, E., Zavos, H.M.S., Krapohl, E. et al. (2021). Genetic architecture of environmental sensitivity reflects multiple heritable components: A twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry* 26, 4896–4904. https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8

Bartelt, B. (2011). Emotionsdifferenzierung in der Integrativen Bewegungstherapie unter Berücksichtigung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse. *Polyloge,* 09/2011. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_bartelt-brid-emotionsdifferenzierung-in-der-integrativen-bewegungstherapie-polyloge-09-2011.pdf

Blach, C. (2016). Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität. Hamburg: disserta Verlag.

Brandstädter, J. (2007). Das flexible Selbst. Selbstentwicklung zwischen Zielbindung und Ablösung. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Chamberlain, S. (2020). Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind. Giessen: Psychosozial-Verlag.

Chen, X., Rubin, K. H. & Sun, Y. (1992). Social reputation and peer relationships in Chinese and Canadian children: A cross-cultural study. *Child development*, *63*(6), 1336-1343. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01698.x

De Gucht, V., Woestenburg, D. H. & Wilderjans, T. F. (2022). The different faces of (high) sensitivity, toward a more comprehensive measurement instrument. Development and validation of the Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ). *Journal of Personality Assessment, 104*(6), 784–799. https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2032101

Ehrenberg, A. (2004). Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Elias, N. (1939). Über den Prozess der Zivilisation. Soziogenetische und

psychogenetische Untersuchungen. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Ershova, R. V., Yarmotz, E. V., Koryagina, T. M., Semeniak, I. V., Shlyakhta, D. A. & Tarnow, E. (2018). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: The components of sensory-processing sensitivity. *Electronic Journal of General Medicine*, *15*(6), 1–7. https://doi.org/10.29333/ejgm/100634

Fenner, D. (2020). Ethik. Wie soll ich handeln. 2. vollst. überarb. Aufl. Tübingen: utb Verlag.

Fenner, D. (2021). Hochsensibilität: Phänomenologische und ethische Überlegungen. Basel: Schwabe Verlag.

Flaßpöhler, S. (2021). Sensibel. Über moderne Empfindlichkeit und die Grenze des Zumutbaren. Stuttgart: Klett-Cotta.

Foucault, M. (1993). Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag.

Gubler, D. A., Janelt, T., Roth, M., Schlegel, K., Guggisberg, J., & Troche, S. J. (2024). The DOES scale: Measuring sensory processing sensitivity as a trait constellation. *Journal of Personality Assessment*, 1-16. https://doi.org/10.1080/00223891.2024.2405536

Herzberg, P. Y. (2026). Hochsensibilität. In *Dorsch – Lexikon der Psychologie*. Hogrefe. Abgerufen am 06.03.2026, von https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/hochsensibilitaet

Huang, Y. & Pluess, M. (2025). Different flavours of sensitivity: investigating types of environmental sensitivity. *Personality and Individual Differences*, *242*, 113213. https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113213

Huser, D. (2022). Integrative Psychotherapie für Hochsensible (HSP) – Perspektiven zu Theorie und Praxis. *Polyloge* 20/2022. fpi-publikation.de/downloads/?doc=huser-integrative-psychotherapie-fuer-hochsensible-perspektiven-theorie-und-praxis-polyloge-20-2022.pdf

Irvine, C., Wilson, B. & Saunders, J. (2023). Mediators and the trait of sensory processing sensitivity: study reveals a significant correlation. *Mediation Theory and Practice*, *7*(1), 57-80. https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4352684

Kagan, J., Reznick, J. S. & Snidman, N. (1987). The physiology and psychology of behavioral inhibition in children. *Child development,* 1459-1473. http://www.jstor.org/stable/1130685?origin=JSTOR-pdf

Kremen, W. S., Beck, A., Elman, J. A., Gustavson, D. E., Reynolds, C. A., Tu, X. M., & William S. Kremen (2023). Influence of young adult cognitive ability and additional education on later-life cognition. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *120*(5), e2206920120. http://doi.org/10.1073/pnas.2206920120

Leitner, A. & Höfner, C. (2020). Handbuch der Integrativen Therapie. 2. Aufl. Berlin: Springer.

Lévinas, Emmanuel (2012). Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie. 7. Aufl. Baden-Baden: Karl Alber.

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational psychiatry 8* (1). https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6

Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K. & Pluess, M. (2019). Sensory processing sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, 138–152. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013

*Liss, M., Mailloux, J. & Erchull, M.*J (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual. Differerences.* 2008, *45*(3), 255–259. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009

Liss, M., Timmel, L., Baxley, K. & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and individual differences*, *39*(8), 1429-1439. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2005.05.007

Luger, M. & Fehrmann, E. (2022): Psychotherapie als Gesellschaftspraxis. Integrativ-therapeutische und systemische Beiträge zu einer kontextsensitiven Psychotherapie. Psychotherapie Forum 26, 101–107 (2022). https://doi.org/10.1007/s00729-022-00207-7

Nagane, M. (1990). Development of psychological and physiological sensitivity indices to stress based on state anxiety and heart rate. *Perceptual and Motor Skills, 70(2), 611-614.* https://doi.org/10.2466/pms.1990.70.2.611

Parlow, G. (2015). Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für Hochsensible Menschen. Wien: Festland Verlag.

Petzold, H. G. (1996f/2013): Krankheitsursachen im Erwachsenenleben - Perspektiven für Diagnostik, Therapie und Lebenshilfe aus integrativtherapeutischer Sicht. *Integrative Therapie* 2/3, 288-318 und *Polyloge*, 10/2013. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2013-petzold-h-g-1996f-krankheitsursachen-im erwachsenenleben-perspektiven-fuer.html.

Petzold, H. G. (1996k). Der „Andere" – der Fremde und das Selbst. Tentative, grundsätzliche und persönliche Überlegungen für die Psychotherapie anlässlich des Todes von Emmanuel Lévinas (1906-1995). Erschienen in: Integrative Therapie 2-3, 319-349. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1996k-der-andere-das-fremde-das-selbst-tentative-persoenliche-ueberlegungen-emmanuel-lvinas.pdf

Petzold, H. G. (1997p): Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung. Integrative Therapie 4 (1997) 435-471 und in: *Petzold, H. G.* (1998a/2007a): Integrative Supervision. Wiesbaden: VS Verlag, S. 353-394. http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-1997p-das-ressourcenkonzept-in-der sozialinterventiven-praxeologie-und-system.html

Petzold, H. G. (2002b). INTEGRATIVE THERAPIE KOMPAKT 2011 Definitionen und

Kondensate von Kernkonzepten der Integrativen Therapie - Materialien zu „Klinischer Wissenschaft“ und „Sprachtheorie“. *Polyloge*, 01/2011. https://www.fpi-publikation.de/polyloge/01-2011-petzold-h-g-upd-2011e-integrative-therapie-kompakt-2011-definitionen-und-kondensate/ - HP.Kernkonzepte.Gesamt.19.4.11.pdf

Petzold, H. G. (2003a): Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.

Petzold, H.G. (2003e/2006k/2011): Menschenbilder und Praxeologie. 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am „Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung“ (1972-2002). Teil I, Gestalt 46 (Schweiz) 3-50. Teil II, Gestalt 47, 9-52, Teil III, Gestalt 48, 9-64. Updating 2006k als: Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ - Menschenbild und Praxeologie. Bei www. FPI-Publikationen. POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit 2/2011. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011-integrative-therapie-anthropologie-menschenbild-u.html

Petzold, H.G. (2004c): Pièrre Janet - ein Referenztheoretiker der Integrativen Therapie. In: Materialien zu Qellenautoren der IT. Hückeswagen: Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, und in 2011j Teil II, S. 235-245. http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-et-al-2002p-updating-2006-2011j-lust-auf-erkenntnis-polyloge-und.html

Petzold, H. G. (2012h). Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung – Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung (2012h). https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-integrative-therapie-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege-polyloge-12-2012.pdf

Petzold, H. G. (2012l). Menschenbilder in der Drogentherapie- Perspektiven der IT. Erschienen in: *Hilarion G. Petzold* (2012f): Die Menschenbilder in der Psychotherapie Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Krammer, Neuaufl. Aisthesis Verlag Bielefeld 201, S. 605-650

Petzold, H.G. (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. In *Petzold, H.*G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven Wiesbaden: Springer VS Verlag. S. 407-605. Überarbeitete und erweiterte Fassung von 2001p; https://www.fpi-publikation.de/polyloge/04-2020-petzold-hilarion-g-2012q-transversale-identitaet-und-identitaetsarbeit-die-integrative-identitaetstheorie-als-grundlage-fuer-eine-entwicklungspsychologisch-und/

Petzold, H. G. (2014e): Zweifel I - Marginalien zu Zweifel-Zyklen, Kritik und Parrhesie. Polyloge 2014 http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2014e-zweifel-1-marginalien-zu-zweifel-zyklen-kritik-und-parrhesie-polyloge-02-2014pdf.pdf

Petzold, H. G. (2014f): Zweifel II – Impulse zum Thema Zweifel und Zweifeln. Polyloge 2014 http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2014-petzold-h-g-2014f-zweifel-ii-impulse-zum-thema-zweifel-und-zweifeln.html

Petzold, H. G. (2016i): Die „Neuen Naturtherapien", engagiertes „Green Care", waldtherapeutische Praxis. In: *Niels Altner* (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Essen: KVC Verlag. Netzversion des Artikels in http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al /petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care waldtherapeutische.html und http://www.fpi publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2016i-neue-naturtherapien engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.pdf, sowie http://www.achtsamkeit.com/Altner2016Rieche_das_Feuer.pdf

Petzold, H. G. (2016l/1989f): Zeitgeist und kollektive Beunruhigung als Krankheitsursache – therapeutische Arbeit mit Atmosphären und Zeitgeisteinflüssen, *Polyloge* 30/2016 http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2016l-1989f-zeitgeist-kollektive-beunruhigung-krankheitsursachen-sozialisationsklima-polyl-30-2016.pdf.

Petzold H. G. (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik", Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen" und die „komplexe Achtsamkeit" der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *Polyloge* 19/2017. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2017-petzold-h-g-2017f-intersubjektive konnektivierende-hermeneutik-transversale.html

Petzold, H. G. (2019d). Notizen zur „OIKEIOSIS", Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur- und Welterkenntnis, „kreativ collagierendes Denken", „Green Meditation", „Green Writing", „Grünes Handeln" in der Integrativen Therapie. *Polyloge*, 05/2020. fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-polyloge-05-2020.pdf

Petzold, H. G. (2019j): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie" als Grundlage konstruktiv melioristischer Lebenspraxis und Therapie, Agogik, Beratung, Supervision. Erschienen in: Zeitschrift für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge 21. Jahrgang | Nr. 81 - Mai 2016, S. 51 -53. Erweiterte Fassung in Textarchiv 2016. fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2016j-intersubjektive-hermeneutik-metahermeneutik-komplexe-achtsamkeit-integrative-therapie.pdf

Petzold, H. G. (2021f): Beunruhigter Zeitgeist: Satanistische Rituale, ritueller Kindsmissbrauch auch in der Schweiz 2021? – Kulturkritische, neuropsychologische und integrativ- therapeutische Anmerkungen zu „Gewissensarbeit" bei Phänomenen von GEWALT und MISSBRAUCH. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. *SUPERVISION* 11/2023; https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2021f-2023-beunruhigter-zeitgeist-ritueller-kindsmissbrauch-neuropsychologisch-Superv-11-2023.pdf und *POLYLOGE* 26/23 https://www.fpi-publikation.de/polyloge/26-2023-petzold-h-g-2021f-2023-beunruhigter-zeitgeist-satanistische-rituale-ritueller-kindsmissbrauch-auch-in-der-schweiz-2021-kulturkritische-neuropsychologische/

Petzold, H. G., van Beek, Y &. van der Hoek, A.-M (1994a, Neueinstellung 2016). Grundlagen und Grundmuster "intimer Kommunikation und Interaktion" - "Intuitive Parenting" und "Sensitive Caregiving" von der Säuglingszeit über die Lebensspanne. *Polyloge*, 02/2016 fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-beek-hoek-1994a-grundlagen-intime-kommunikation-intuitive-parenting-polyloge-02-2016.pdf

Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2019): Die Neuen Naturtherapien - Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie; Bielefeld: Aisthesis Verlag.

Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2019a/2020): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie“ und „zwischenleiblicher Mutalität“ als Grundlage melioristischer Lebenspraxis, Therapie und Supervision. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. *Polyloge* 3/2019, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-mathias-2019a-integrative-modell-wechselseitige-empathie-zwischenleiblich-polyloge-03-2019.pdf

Petzold, H. G., Moser, S. & Orth, I. (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz «multipler Stimulierung» und «Lebensstilveränderung». In: Psychologische Medizin. 2, 2012. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf

Petzold, H. G., Müller, L. (2004c). Integrative Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie – Protektive Faktoren und Resilienzen in der diagnostischen und therapeutischen Praxis. Erschienen in: *Psychotherapie Forum* 4, 185-196

Petzold, H. G., Orth, I. (2017b): Epitome. POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In: *Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliotherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aistheis. S. 885-971. Ersch. auch in POLYLOGE. *Polyloge* 31/2017. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2013a): Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013. In: https://www.fpi publikation.de/polyloge/24-2013-petzold-h-orth-i-sieper-j-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013/ und in: *Petzold, Orth, Sieper* (2014): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aisthesis. S. 671-688.

Petzold, H. G. & Sieper, J. (2008a). Integrative Willenstherapie Teil II: Perspektiven zur Praxis des diagnostischen und therapeutischen Umgangs mit Wille und Wollen erschienen in: Petzold, H.G., Sieper, J. (2008a): Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius. S. 253-328. Als EAG-Paper schon Petzold, Sieper 2007c https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold_sieper_2008_integrative_willenstherapie_teil2.pdf

Petzold, H. G. & Sieper, J. (2012a). Leiblichkeit“ als “Informierter Leib“ embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Quellen und Konzepte zum „psychophysischen Problem“ und zur leibtherapeutischen Praxis. *Polyloge* 21/2012. fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-sieper-2012a-leiblichkeit-informierter-leib-embodied-embedded-konzepte-polyloge-21-2012.pdf

Petzold, H. G., Sieper, J., Mathias-Wiedemann, U. (2022): Aktuelle Positionen und neue „bio-psycho-sozial ökologische“ Perspektiven der „Integrativen Therapie“ zu Ökologie, Politik, Bioökonomie, Psychotherapie und Kulturarbeit von 1965 - 1972 -1982 bis 2022. EAG-Forschungsmanuskript, Hückeswagen. *Polyloge*, 15/2022, https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/15-2022-petzold-h-g sieper-j-mathias-w-u-transversale-reflexionen-ueber-multiple-entfremdungen-in-einer-prekaeren moderne-bio-psycho-sozio-oekologische/

Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, *9*(3), 138–143. https://doi.org/10.1111/cdep.12120

Pluess, M., Aron, E. N., Kähkönen, J. E., Lionetti, F., Huang, Y., Tillman, T., Greven, C. U.& Aron, A. (2024). Evolution of the concept of sensitivity and its measurement: The Highly Sensitive Person Scale-Revised. *Preprint]. PsyArXiv. https://osf. io/w7bqu.*

Pluess, M., Lionetti, F., Aron, E. N. & Aron, A. (2023). People differ in their sensitivity to the environment: An integrated theory, measurement and empirical evidence. *Journal of Research in Personality*, *104*, 104377. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104377

Roth, M., Gubler, D. A., Janelt, T., Kolioutsis, B. & Troche, S. J. (2023). On the feeling of being different–an interview study with people who define themselves as highly sensitive. *PLoS One, 18*(3), e0283311. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283311

Satow, L. (2022). HSP. HSP-Test für Hochsensibilität [Verfahrensdokumentation, Fragebogen in Lang- und Kurzform, Testdokumentation]. Open Test Archive. Trier: ZPID. https://doi.org/10.23668/psycharchives.5419

Scheler, M. (1985). Wesen und Formen der Sympathie. Paris: Verone.

Simmel, G. (1903). Die Großstädte und das Geistesleben. In: Georg Simmel: Gesamtausgabe. Herausgegeben von Otthein Rammstedt. Band 7: Aufsätze und Abhandlungen. 1901-1908. Band I. Herausgegeben von *Rüdiger Kramme, Angela Rammstedt* und *Otthein Rammstedt.* Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Suuberg, A. (2018). What does it mean to be sensitive? Serotonin, stress, and the Highly Sensitive Person (HSP). http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2978854

Trå, H. V., Volden, F. & Watten, R. G. (2023). High Sensitivity: Factor structure of the highly sensitive person scale and personality traits in a high and low sensitivity group. Two gender—matched studies. *Nordic Psychology*, *75*(4), 328–350. https://doi.org/10.1080/19012276.2022.2093778

Wolf, M., Van Doorn, G. S. & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *105*(41), 15825–15830. https://doi.org/10.1073/pnas.0805473105

Wölfle, C. F., Petzold, H.G., Mathias-Wiedemann, U. (2023): Unterwegs zu "komplexer Achtsamkeit"- Integrative Perspektiven auf die mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) und Achtsamkeitsmeditation. *Polyoge* 03/2023. https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/03-2023-woelfle-c-f-petzold-h-g-mathias-w-u-unterwegs-zu-komplexer-achtsamkeit-integrative-perspektiven-auf-die-mindfulness-based-cognitive-therapy/