

Dr. Helene Rucker: Rezension

Ulrike Hensel (2023). Hochsensibel sein. 22 Impulse für einen guten Umgang mit der eigenen Hochsensibilität. Paderborn: Junfermann Verlag. ISBN 978-3-7495-0460-2.

Ulrike Hensel ist Sachbuchlektorin und arbeitet selbständig als Autorin und Coach für Hochsensible. Selbst hochsensibel, ist sie bemüht, Hochsensible in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken. Sie behandelt das Thema Hochsensibilität aus verschiedenen Blickwinkeln und verknüpft es mit Erfahrungsberichten aus zahlreichen Kontakten.

Das vorliegende Buch besteht aus 22 Kapiteln, die alle nach dem gleichen Schema aufgebaut sind. Zu Beginn jedes Kapitels steht die Problemdarstellung laut Kapitelüberschrift; danach folgt die Empfehlung „Was für Sie hilfreich sein kann“ und zum Schluss jedes Kapitels wird der IMPULS, dessen Text grün unterlegt ist, als Appell für die Umsetzung der Empfehlungen ausgesprochen. Dazwischen gibt es noch (in gelber Farbe unterlegt) Zitate von HSP (hochsensiblen Personen), mit denen die Autorin gearbeitet hat.

Im sehr interessanten Kapitel mit dem Titel „*Worin sich Hochsensibilität zeigt*“ betont Hensel, dass HSP über eine außergewöhnliche Wahrnehmungsbegabung verfügen und tiefe gedankliche Verarbeitung von Informationen eine grundlegende Charakteristik von Hochsensibilität darstellt. Die Autorin hebt die besondere kognitive Begabung von HSP hervor, setzt diese aber nicht mit Hochbegabung gleich. Hochsensible Merkmale bieten zudem beste Voraussetzungen für hohe Emotionale Intelligenz.

Im zweiten Teil des Buches schreibt Hensel unter anderem ein Kapitel über „*Perfektionismus*“, das mit dem IMPULS: „Erkennen Sie den Charme des Unvollkommenen!“ endet. Die Autorin unterscheidet zwischen dem funktionalen, gesunden Perfektionismus, der mit dem Wunsch, sein Bestes zu geben, verbunden ist, und dem dysfunktionalen, ungesunden Perfektionismus. Letzterer äußert sich in einem überzogenen Streben nach Vollkommenheit und einem Ringen um Lob sowie Anerkennung und führt oft zu einem überhöhten Leistungsdruck.

Das Buch von Ulrike Hensel ist nicht nur an hochsensible Personen gerichtet, sondern auch an nicht hochsensible Menschen, die ein besseres Verständnis für ihren Umgang mit HSP erlangen wollen. Außerdem sind die Themen der einzelnen Kapitel, wie z.B. „Nein sagen“, „Konflikte lösen“ oder „Gegensätze ausbalancieren“ durchaus von allgemein gültiger Bedeutung. In ihrer Zusammenfassung am Schluss des Buches ermuntert die Autorin die HSP, ihr Leben in allen Bereichen im Einklang mit ihrem „Hochsensibel-Sein“ zu gestalten. Eine Literaturliste samt Online-Quellenangaben trägt zur weiteren Information erheblich bei.

Prof. Mag. Dr. Helene Rucker war Bildungsmanagerin und Bundeslandkoordinatorin für Begabungs- und Begabtenförderung an der Pädagogischen Hochschule Steiermark. Sie ist Lektorin an Pädagogischen Hochschulen und an der Universität Graz mit dem Schwerpunkt Talent- und Persönlichkeitsentwicklung.